DRAGOȘ BARBĂLATĂ

BLISS!

Re-Descopera Secretul Pierdut al Fericirii Tale

editgraph
BUZĂU 2019

DRAGOȘ BARBĂLATĂ

BLISS!

Re-Descopera Secretul Pierdut al Fericirii Tale

editgraph
BUZĂU 2019

CUPRINS

Prefata: De ce aceasta carte?.....8

Capitolul I: In cautarea Fericirii.....14

Capitolul II: Marea Iluzie si Modelul Casino.....27

Capitolul III: Fericire vs. Bliss!.....33

Capitolul IV: Bliss! Secretul Pierdut al Fericirii Tale.....51

Capitolul V: Fundamentele Bliss!.....58

Capitolul VI: Pilonii Bliss!.....76

Capitolul VII: Ajutoarele Bliss!.....104

Capitolul VIII: Fericirea se castiga in lupta.....116

Capitolul IX: Recapitulare.....123

Capitolul X: Planul tau pentru Bliss!.....130

Urmatorii Pasi.....135

Despre Autor

Dragos Barbalata este fondatorul **Ananda Meditation Retreat** si **Spiritual Quest**, *Scoala de dezvoltare personala si spirituala*, care a oferit, celor peste 10.000 de studenti, sansa sa devina o varianta mai buna a lor.

Desi a studiat in Statele Unite, la o prestigioasa Universitate si a inceput cariera in lumea corporatista, si-a dat seama destul de repede ca acesta nu era drumul sau si a luat decizia majora de a schimba directia, pentru a atinge un nou nivel de constienta, urmandu-si calauzirea interioara si chemarea sufletului spre elevare spirituala.

Dragos a studiat si a participat la multe Programe de evolutie spirituala intensiva, in tara si in strainatate si si-a desavirsit cunoasterea si experimentarea in domeniul spiritualitatii in ashram-uri din India, Nepal, Italia si Statele Unite, cunoscand Mari Maestri Spirituali, care i-au deschis portile Cunoasterii de Sine si intelegerii profunde a lumilor interioare. Cu totii avem nevoie de cunoastere, de discernamant, de repere, de intelegerea aspectelor vietii noastre, dar si de validarea acestora, prin trairi spirituale

profunde.

Dragos este autorul mai multor carti de spiritualitate, iar aceasta carte, ***"BLISS! Re-Descopera Secretul Pierdut al Fericirii Tale",*** reprezinta concentrarea invataturilor si experientelor sale din ultimii ani de cautari spirituale si experiente de viata.

In aceste vremuri de schimbari profunde, tot mai multi oameni aleg, la nivel de suflet, sa imbratiseze schimbarea si de aceea ei cauta solutii care sa le ofere bucuria regasirii de sine.

Aceasta carte iti pune la dispozitie un sistem complet de invataturi, care, daca il vei aplica si integra in viata ta, in propriul tau sistem de valori, te va ajuta sa experimentezi mult mai multa fericire, in toate laturile vietii tale; te va ajuta sa-ti construiesti o altfel de viata, pentru a te adapta noului context in care ne aflam cu totii.

Prefata

DE CE ACEASTA CARTE ?

„Fericirea este un lucru minunat: cu cât o dai mai mult, cu atât mai mult îți rămâne.” — Blaise Pascal

Acum cativa ani am petrecut Sarbatorile de iarna intr-o comunitate spirituala din Italia, iar mesajul de Anul Nou pe care l-am primit a fost: „Make others happy! - Fa-i pe altii fericiti !!! ”.

Mi-a luat ceva timp pana sa integrez mesajul si sa constientizez ca este una din cheile necesare pentru a fi eu insusi fericit.

Aceasta carte s-a nascut din dorinta mea de a-ti oferi informatii, indrumari, invataturi, care sa te inspire, pentru a merge cat mai profund in explorarea lumii interioare, dar si pentru a gasi Calea pentru obtinerea starii de bine si pentru Cunoasterea de Sine.

Fiecare dintre noi are perspectiva sa, atunci cand porneste in propria Calatorie de Cunoastere de Sine, bazata pe cunoasterea acumulata, pe experientele de viata, pe intelegerea la care a ajuns.

Fiecare a parcurs etape diverse in aceasta Calatorie, inclusiv prin participarea la conferinte, seminarii, workshopuri, insa, important este sa luam informatiile cu care rezonam, sa ne luam ragazul de a integra aceste informatii in sistemul

propriu de valori, pentru ca astfel, in timp, sa se poata declansa Schimbarea.

Informatia este utila, insa, numai trairea unei experiente o valideaza sau o infirma.

De aceea, te invit sa iei informatiile din aceasta carte, in special pe cele cu care simti ca rezonezi, sa le experimentezi, sa le integrezi in viata ta si sa le pui impreuna cu acele cunostinte ale tale, acumulate.

Toate, impreuna, te pot defini si-ti vor arata cine esti si unde te afli pe calea evolutiei tale.

Pe parcursul anilor, am primit mai multe semne care au contribuit la decizia scrierii acestei carti.

In multitudinea de carti de spiritualitate promovate pe piata, am vazut carti de genul “Fericire, Acum!”, carti care ofera tot felul de strategii de obtinere a fericirii, dar care nu abordeaza si cauzele nefericirii. Acestea sunt ca niste medicamente date de un doctor, care trateaza simptomul, dar care distrag atentia de la cauza (nefericire).

Am primit multe intrebari de la participantii la seminariile sustinute de mine, insa, cand ajungeam la intrebarea “Ce vrei Tu de fapt”?, raspunsul era intodeauna: “Sa fiu fericit!”

Am avut o discutie cu o prietena, din care s-a confirmat ca nu putem experimenta fericirea, decat trecator. “Asta e, dupa fericire, vine nefericire!”. Constientizarea aceasta este o

strategie buna, pentru ca reduce asteptarile, insa, de ce sa facem acest compromis, cand, chiar putem trai fericiti!

Am intalnit, in calatoria mea, oameni intr-o stare permanenta de Bliss (in fericire continua) si cred ca acest lucru este posibil pentru fiecare dintre noi, daca pornim calatoria interioara.

Am avut o discutie cu unul dintre calugarii cu care sunt in legatura si care ma ghideaza in evolutia mea spirituala. Acesta, in varsta de 70 de ani, face practica spirituala intensa de peste 40 de ani si este coordonatorul unui ashram, fondat de Yogananda.
I-am impartasit ca, urmare a practicilor spirituale pe care le fac in mod sustinut, mintea mea subconstienta a inceput sa se purifice, eu devenind mai empatic si mai senzitiv, simtindu-ma afectat atunci cand tin seminarii cu multi oameni, care vin cu diverse vibratii, unii, chiar cu vibratii joase.

Raspunsul lui a fost: ”Ajuta-i si „uplift them”(ridica-i) - nu da inapoi; ia-o ca pe o oportunitate de a merge la urmatorul nivel, in practica ta spirituala!”

Aceasta carte este o abordare Spirituala a Fericirii. Pentru ca acest tip de fericire nu il poti gasi la nivel de minte sau in dezvoltarea personala.

Te indemn sa iei din aceasta carte, doar ceea ce rezoneaza cu tine si iti este de folos, pentru a mentine un echilibru intre latura intelectuala si cea intuitiva a cunoasterii, ceea ce te va ajuta in evolutia ta spirituala.

Nu este doar o carte. Este *un mod de viata*! Este un Program, un Model de actiune, care iti va transforma Viata!

Nu crede, Experimenteaza!

Am sustinut un seminar la Constanta, acum ceva timp in urma. A fost o experienta frumoasa, cu aproape 200 de oameni minunati, care au plecat entuziasmati si, dupa mesajele primite ulterior, un pic mai castigati decat atunci cand au venit.

La finalul seminarului, un cuplu a venit la mine sa ma intrebe ceva.

Sotul, un domn, cam pe la 45 de ani, imi spune: “E o intrebare mai ciudata, o pot adresa?” “Desigur!”, ii raspund eu.

“Exista energii negative? Sotia imi tot zice asta, insa eu nu cred.”

“Raspunsul pe scurt, este, da! Raspunsul detaliat, este un pic mai complex.” ii raspund eu.

M-a surprins insa reactia lui: “A... ok, acum cred” si parea foarte convins, de la un simplu raspuns ”da”.

Este un banal exemplu pentru a puncta ca, de multe ori, luam ”de bun” ce auzim de la altii, mai ales daca ii consideram ”o autoritate”, fara sa testam sau sa traim acea intelegere intelectuala. Abia dupa testare si experimentare, acel lucru poate deveni adevar pentru noi.

In cele mai multe situatii, ceea ce auzim de la altii este fals sau, in cel mai bun caz, un adevar partial.

La fel ca in povestea cu cei cinci oameni, care trebuiau sa spuna cum percepeau ei un elefant, fiind legati la ochi si atingand fiecare cate o parte a animalului. Cel care atingea piciorul elefantului, spunea “a... elefantul e ca un stalp”. Cel care atingea coada elefantului spunea “a... elefantul e ca o perie” etc. Perspective partial adevarate, fara ca ele sa exprime, integral, adevarul.

Doar un Maestru realizat cunoaste adevarul!

In aceasta Calatorie numita Viata, urcam cu totii pe un munte sau coboram, pe carari diferite; insa toti avem acelasi scop: sa ajungem in varful muntelui.

Cu cat urcam mai sus, panorama, perspectiva este mai ampla si vedem tot mai mult in departare.

Majoritatea cartilor sau informatiilor sunt transmise de persoane, autori, cu nivele diferite de evolutie spirituala, astfel ca, gradul de adevar al informatiilor oferite de acestia este relativ. Unul din cercetatorii lumilor divine sustine ca adevarul trebuie cautat, dorit si iubit, pana in clipa cand faptele vietii vor determina maturitatea necesara intelegerii lui.

Asa ca eu iti recomand sa tii cont de urmatorul fapt: daca o idee rezoneaza cu tine, testeaza in primul rand cu maestrul tau interior. Daca este adevarat, vocea ta interioara iti va spune: “stiam asta”. Pentru ca, de fapt nu invatam nimic nou,

doar ne reamintim.

Apoi, pune in practica acea informatie. Testeaza pe propria piele. Abia atunci devine adevar pentru tine (sau vei afla ca este fals).

Sunt multe diferente intre Religie si Spiritualitate, insa, daca ar fi sa reduc totul doar la una, aceasta ar fi urmatoarea:

Religia spune: ”Crede si nu cerceta!”

Spiritualitatea ne indeamna: ”Nu crede, Experimenteaza (pe propria piele)!”

Acesta este principiul pe care ti-l recomand si tie sa il aplici pentru ceea ce vei citi in aceasta carte.

Capitolul I: <u>In cautarea Fericirii</u>

„Fericirea se naște numai din înțelegere. Fericirea nu se pierde, nu se câștigă, ea doar există.” — Teodor Mazilu

Toti oamenii au in comun dorinta profunda de a Fi Fericiti!

Tot ceea ce noi facem in exterior, fie ca e vorba: de jobul nostru, de o relatie sau de a calatori, de a rani pe cineva, de a fura sau de a avea succes, etc.., la baza lor nu este altceva, decat, dorinta de a gasi fericirea.

In functie de nivelul de constiinta, fiecare crede ca ”altceva” din exterior ii va aduce fericirea.

De exemplu, un mafiot crede ca obtine fericirea furand si facand rau altora, altul crede ca obtine fericirea avand mai multi bani, altii prin relatii, altii prin implinire profesionala, iar altii prin cautare spirituala.

Important este ca, ceea ce faci tu si ce crezi ca iti va aduce fericirea, **sa te faca sa evoluezi**!

Daca un sfant, Ghandi de exemplu, ar fi zis ”gata, am faima, am relatii, de maine ma fac milionar”, atunci, pana si cei mai materialisti oameni ar fi zis ca acesta a decazut.

In schimb daca un lenes, care pierde vremea si nu face nimic constructiv ar fi zis ”gata, de maine ma fac milionar”, pana si sfintii ar aprecia intentia si motivatia lui, pentru ca este un pas inainte pentru un lenes.

Pentru fiecare dintre noi, urmatorul pas inainte, catre evolutie, depinde de nivelul la care ne aflam pe scala constiintei, iar aceasta este ceea ce ne face fericiti (pe moment!). De aceea, pe unii oameni ii fac fericiti banii sau relatiile, pe altii nu.

In final, insa, **incercand toate caile si modalitatile de a obtine fericirea profunda si permanenta pe care o cautam, de fapt, vom constata ca nu o gasim decat atunci, cand incetam sa o mai cautam in exterior si cand ne vom intoarce catre interior, catre Suflet.**

Exista o poveste amuzanta despre un soldat din timpul celui de-al doilea razboi mondial, care avea un gest foarte ciudat: ridica orice hartie gasea, se uita la ea si spunea “nu-i asta”. Lua alta hartie, se uita la ea si spunea “nu-i asta”.

Superiorii l-au vazut repetand aceasta si l-au trimis la o examinare psihologica. Cand a intrat in cabinet, a inceput iar sa ia hartiile la rand spunind “nu-i asta”, “nu-i asta”.

Medicul vazand starea lui, a decis ca nu e apt pentru razboi si i-a scris o dispensa sa-l scoata din armata.

Cand a primit hartia s-a uitat la ea si a exclamat cu bucurie: “Asta e!”

La fel si noi incercam sa gasim acea fericire profunda si permanenta in tot felul de placeri ale corpului, vicii, satisfactii ale mintii sau intelectului si de fiecare data, mai devreme sau mai tarziu suntem dezamagiti. Pentru ca nu putem sa

satisfacem dorinta infinita a sufletului pentru fericire, cu lucruri trecatoare.

Fericirea permanenta nu poate fi atinsa decat atunci cand ne conectam cu sufletul, pentru ca esenta lui este Sat-Chit-Ananda (Existenta - Constiinta - Bliss!)

Acest Bliss! sau Beatitudine este natura noastra!

Daca nu ar fi natura noastra, nu am putea-o experimenta, nu am trai-o si nici nu am cauta-o sau dori-o!

De exemplu, stiu ca nu pot avea 1,90 m inaltime, asa ca, nici nu-mi trece prin cap sa ma gandesc la asta.

Tot ce ne invata societatea si dezvoltarea personala, in mare masura, este sa fim cat mai fericiti, sa eliminam gandirea negativa, sa fim fericiti acum!... insa cautand placerea si satisfactia mintii.

Acestea nu fac decat sa amplifice acest joc vicios al atasamentului fata de fericire si al aversiunii fata de nefericire. Si, de fapt, sa fim tot mai nefericiti.

Este important sa facem diferentierea intre **fericire, ca emotie** (cea care are nevoie de un obiect exterior al fericirii), care va fi insotita intotdeauna de opus: de nefericire….si **Fericire (Bliss!), ca sentiment**, ca esenta a sufletului, care nu are opus (discutam asta pe larg in capitolele urmatoare).

Fericirea (Bliss!) este prezenta tot timpul, pentru ca este

natura noastra, la fel cum dulceata este natura zaharului.

> *„Alergăm după fericire până departe, fie pe mare, fie pe uscat. Dar fericirea e aici, aproape." — Horatiu*

Calitatea acestei Fericiri este mult superioara fericirii corpului si mintii (ego-ului).

De fapt, pentru a fi intr-o stare de Bliss! nu ai nevoie de nimic exterior, este dincolo de simturile fizice si de aceea poate fi permanenta, pentru ca nu este conditionata.

Oamenii sunt tot mai nefericiti, pentru ca s-au deconectat tot mai mult de suflet si incearca sa gaseasca fericirea ego-ului (a corpului, mintii si intelectului), in lucrurile exterioare.

Insa, este o directie fara sanse de reusita pe termen lung, poate doar momentan, urmat de opus, adica de nefericire.

Aceasta fericire nu este reala, este o capcana, in care cadem, fiind tentati de aceasta forta, care in Orient se numeste Maya sau Marea Iluzie.

Pentru a putea fi fericiti tot timpul, trebuie sa schimbam, total si radical, modul de a intelege Fericirea, de fapt, sa renuntam la ***dorinta*** de fericire.

Stiu, sunt concepte greu de acceptat de minte si greu de inteles, doar citindu-le; insa sper ca macar iti vei pune niste intrebari:

- Ce imi aduce fericire?
- Cine sunt eu? - Mintea, corpul sau sufletul?
- Ce ar trebui sa fac, ca sa fiu fericit mai mult timp?

Desi oamenii incearca fara incetare sa gaseasca fericirea, devin tot mai nefericiti, cu trecerea timpului.

Cu tot progresul tehnologic, care teoretic ar trebui sa ne faca viata mai usoara si, astfel, sa fim mai fericiti, are loc tocmai opusul. Conform statisticilor, numarul de pacienti ai psihologilor, vanzarile de antidepresive si numarul divorturilor si sinuciderilor au crescut.

Ceva nu facem bine!

Povestea mea

Viata (sau karma) m-a adus intr-o familie minunata, fara griji materiale sau provocari majore.

Mi-am inceput cariera in Finante si Investitii. Am studiat in domeniul acesta, am facut si un Master pe Investitii, in Statele Unite, la o presitigioasa Universitate din Washington, DC. Apoi, am inceput sa lucrez la Fonduri de investii si la firme multinationale de consultanta, precum Deloitte.

Aveam o viata confortabila, cu absolut tot ce credeam ca imi puteam dori: cariera, bani, masina, calatorii, prieteni minunati, casa, casa de vacanta, logodnica si cu toate astea eram trist, nemultumit si agitat.

Mintea imi era agitata si emotiile, pe care le experimentam, nu erau cele mai bune.

Dimineata ma trezeam fara chef de viata.

La un moment dat, am ajus la fundul paharului, intrucat stiam ca nu acesta sunt Eu! ”Ceva” din mine ma chema catre viata si catre expansiune.

Se stie ca, daca este in dreptul tau sa implinesti ceva(o misiune), universul gaseste intotdeauna calea de a te sustine pentru a realiza acel ceva.

Asa ca, am luat cateva decizii care mi-au schimbat radical cursul vietii.

Mi-am dat demisia din firma. Au urmat numeroase cautari, de la un capat la altul al lumii: din Peru, in India si Nepal, din Bali, in Africa, din Italia, in California, din Islanda, in Canada, si multe altele, care mi-au schimbat orientarea, mi-au oferit informatiile si intelegerile de care aveam nevoie la acel moment.

Am intalnit persoane, care au atins un nivel de constiinta extraordinar de ridicat, chiar Sfinti (in Orient) sau Mari Maestri Spirituali si, sub indrumarea acestor fiinte, am ajuns sa vad lumea cu alti ochi si am inceput sa inteleg Realitatea. Am simtit pentru prima data ca am gasit drumul spre “acasa” si mi-a venit in minte o intrebare fireasca: “pana acum, unde am fost, in toata viata mea?”

Am stat langa persoane care, numai prin simpla lor prezenta, te faceau sa te transformi, iar energia lor, patrunzand in fiinta ta, iti aducea aminte de cine esti tu, cel adevarat.

Iti voi impartasi cateva din aceste experiente pe parcursul acestei carti.

Pelerinajele la Muntele Athos, la Mormantul Sfant din Ierusalim, in Himalaia, la Gange/ in India, calatoria solitara pe Camino de Santiago/Spania, un drum de peste 700 de km, facut cu piciorul in 28 de zile si multe altele, mi-au adus experiente, invatauri si purificari, la niveluri mult mai profunde, decat puteam intelege in acele momente.

Insa, ceea ce m-a ajutat sa-mi transform viata si sa experimentez emotii si trairi la un nivel de vibratie mult mai inalt, ceva care credeam ca nu exista sau ca ar fi posibil, a fost si este **Practica Spirituala**!

In aceasta Calatorie am gasit ceea ce cautam si am primit multe daruri. Am gasit raspunsuri, tehnici si Calea care rezoneaza cu mine. Iar aceasta mi-a adus extrem de multa liniste, siguranta si incredere.

Ce imi aduce Practica Spirituala? Imi aduce claritate, bucurie, pace, un sentiment de expansiune si certitudinea ca suntem mult mai mult decat corpul si mintea.

Dupa foarte multe cautari, programe intense si experimentari in ashramuri, m-am retras o perioada de vreo 2 ani la o

cabana, la munte si am dus o viata cu program strict, facand practica spirituala cate 7 ore/ zi, pentru a disciplina mintea si a intra in profunzime.

Aceste experiente mi-au adus un dar inestimabil. Nu sunt cuvinte prin care sa pot descrie aceste daruri si trairi. Sunt stari dincolo-de-cuvinte si dincolo-de-simturile-fizice.....de fapt asta inseamna Bliss!. Si o sa vedem ca Bliss are multe nivele si nu se termina niciodata!

Cu cat intru mai in profunzime in aceasta lume a Conectarii cu Sinele Superior, ma simt din ce in ce mai minunat si plin de incantare, Iubire si Recunostiinta.

Mereu se arata ceva nou, o dimensiune noua. Este o stiinta si o arta, unde mereu exista un nivel urmator! In fiecare moment devii un altul. Cel de ieri, nu mai este astazi!

Capeti un nou nivel de constiinta, ai puterea de a schimba vechiul mod de a trai (a avea) cu un nou nivel de constiinta, bazat pe A FI, pe energia Iubirii si a Recunostintei.

In aceasta mica calatorie, pe care o facem impreuna in paginile acestei carti, vom avea sansa sa descoperim cateva din secretele Bliss!

Forta vs. Prezenta

Pentru mine, cautarile au inceput cu dezvoltarea personala si, recunosc ca am fost fan Tony Robbins, iar in seminariile mele,

la inceput, incercam sa il iau ca model, intr-o oarecare masura. Daca ai fost la seminariile mele introductive de dezvoltare personala, cu ceva timp in urma, povesteam ca unul dintre momentele care m-au ajutat sa-mi depasesc multe praguri si limitari a fost o experienta la un seminar al lui Tony Robins.

Asa ca, tineam seminarii de dezvoltare personala, cu peste 300 de participanti, cu foarte multa energie, adica transmiteam mesajul cu multa forta si energie. Insa, nu era ceva ce ma reprezenta.

Simteam ca ceva lipseste, ca exista un gol interior si nu gaseam acea fericire pe care o cautam.

Cand am inceput cautarile in Spiritualitate, am inteles ca despre altceva e vorba si ca poti obtine mult mai mult dintr-o Alta Energie, mult mai calm de fapt, din a fi in Prezenta!

Atunci cand esti in Prezenta, poti fi acolo mult mai mult pentru participanti, poti sa le oferi ceea ce au nevoie, sa creezi spatiul si starea de vibratie potrivita, pentru ca ceea ce trebuie sa se intample, sa se intample.

Acum, de ce nu (mai) sunt de acord cu Tony Robins?

Desi o perioada, l-am considerat un model pe Tony si inca il respect mult pentru ceea ce face si cum a ajutat foarte multi oameni, nu mai sunt de acord cu invatatura lui.

Mesajul lui principal este: “Traieste cu pasiune!”. Adica pune-

te intr-o stare super, actioneaza si depaseste-ti limitarile!

Si o sa spui: ” Si ce este rau in asta? Asta e ceea ce ne dorim cu totii!”

Ei bine, depinde unde te afli!

Ca sa intelegi mai bine la ce ma refer, ar fi util sa intelegem cele trei componente subtile din Univers.

Sunt trei componente subtile, din care este compus totul in acest univers, de la planete, pana la oameni, orase, mancare sau cea mai mica particula.

Iata care sunt acestea:

Tama: inseamna inertie, ignoranta. Vibratie joasa, daca vrei.

Raja: inseamna actiune, pasiune, miscare (aleatoare). Vibratie mai inalta decat Tama, insa tot vibratie grosiera.

Sattva: puritate, stabilitate, centrare, intelepciune, Vibratie inalta, subtila.

Spuneam ca, inclusiv oamenii sunt o combinatie a acestor trei elemente, insa, unul din elemente este predominant.

O persoana Tama (sau care are o minte de tip Tama) va fi lenesa, cu vicii, cu gandire negativa, traieste in ignoranta si in mentalitatea de victima.

O persoana de tip Raja (sau care are o minte Raja) este activa,

motivata de bani si succes (asta crede ca inseamna fericirea), are o minte agitata si este tot timpul pe fuga. Vrea tot timpul noutate, varietate si se plictiseste repede.

O persoana de tip Sattva (sau o minte Sattva) este calma, centrata, isi gaseste fericirea in interior si se bucura de tot ce ii aduce viata. Traieste la o vibratie mai inalta si va atrage in viata sa evenimente, oameni, circumstante de aceeasi vibratie.

Tu ce tip de minte ai?

Sau ce tip de minte ti-ai dori sa ai?

Tot ce ne invata societatea este sa avem o minte de tip Raja si ca acolo este fericirea.

O minte Raja nu poate fi Fericita, doar va avea satisfactii de moment, atunci cand atinge anumite realizari exterioare, insa acestea vor trece mai incet sau mai repede. Si apoi va vrea si mai mult.

De fapt mintea va deveni si mai agitata, iar dorintele si mai mari. Valurile mintii si ale gandurilor se vor amplifica.

Mesajul lui Tony este foarte util pentru a trece de la o minte Tama la o minte Raja.

Pentru ca nu poti sari de la Tama la Sattva direct. Trebuie sa treci intai prin Raja.

Insa o minte nu poate fi Fericita decat atunci cand este

calma! Adica o minte Sattva!

Calm nu inseamna inertie! Dimpotriva inseamna actiune (poate chiar mai intensa in unele cazuri), insa facuta din centrul fiintei tale, fara atasamente sau repulsie.

Intr-un fel, Sattva ar insemna si o imbinare Tama cu Raja, adica inertia cu miscarea haotica, inseamna a avea o miscare ritmica, armonioasa, echilibrata.

Asa ca, in functie de unde te afli, acum stii ce ai de facut:

- **Daca esti in inertie, pune-te in miscare!**
- **Daca esti in miscare si agitatie, centreaza-te!**

"Dezvoltarea personala" ne invata sa ne depasim limitele si sa ne atingem obiectivele, ceea ce este un lucru minunat.

Insa, odata ce atingem un obiectiv, ce ni se intampla? – Vrem mai mult! Pentru ca satisfactia respectiva este doar de moment, iar golul pe care vrem sa il umplem, tot ramane de umplut.

Acel gol nu poate fi umplut decat de Dumnezeu! Acel gol este de fapt "Tanjire" dupa "Acasa"!

Nimic din aceasta lume (Maya sau Marea Iluzie) nu ne poate satisface, decat temporar!

Ai un apartament cu doua camere, iti doresti o casa cu curte, apoi un Ferrari, apoi avion privat, apoi sa ajungi pe Marte (ca

pe Luna, nu se mai poate, locurile sunt deja ocupate!), la capatul universului, etc.

Dorinta nu are limite! Si tot timpul vom simti un gol interior, oricate lucruri am obtine in exterior.

Atata timp cat ne identificam cu materia, ne limitam fiintarea la o dimensiune destul de mica a existentei.

De aceea, aceasta fericire, urmarirea fericirii lumesti (sau a ego-ului), este o mare capcana, care nu ne duce nicaieri si mai are si un cost extrem de mare = Sufletul!

Pentru ca, in acesta goana, uitam de suflet.

In schimb, daca vom cauta fericirea sufletului, vom constata ca nu ne mai trebuie nimic, ca suntem plini si completi si tot ce avem nevoie ne va fi asigurat.

Capitolul II: Marea Iluzie si Modelul Casino

„Lângă cel mai înalt pisc al fericirii se află cea mai adâncă prăpastie a durerii" —Octavian Paler

Cand am studiat in State, am fost intr-o minivacanta de patru zile la Las Vegas.

Nu am fost niciodata fanul cazinourilor, insa aveam un voucher de $20 sau $30 pentru cazinoul hotelului, asa ca ne-am dus sa ne distram!:)

Ce a fost interesant a fost ca, inca de la inceput, de la primele maini, am castigat. Si asta m-a facut si mai prins in joc, apoi usor, usor, am pierdut toti banii.

Pentru ca paream atat de aproape de castig, am auzit parca o voce care spunea:"Hai mai baga niste bani! O sa castigi acum! **Esti atat de aproape!"**

Insa nu am facut asta, pentru ca nu m-a prins chiar atat de tare si stiam ca este doar o iluzie si ca modelul de casino este conceput in asa fel incat, pana la final, sa pierzi toti banii.

Si o sa-mi spui: "Asa, si? Eu nu merg la casino, cum ma afecteaza pe mine?"

Problema este ca acest model nu se regaseste doar la casinouri, ci este modelul din toata aceasta lume/realitate.

Tot ce ne invata societatea (peste 90%) se bazeaza pe un astfel de model, de tip casino!

Promite atat de multe, insa, pe termen lung, te lasa “gol”… sau, mai bine spus, iti lasa gol, sufletul.

Ti se ”promit” multi bani, putere, faima, casa ideala, vacanta de vis, partenerul ideal etc. Si pentru ca ai impresia ca acestea iti vor aduce fericirea si pentru ca ii mai vezi si pe prietenii tai de pe Facebook cat de fericiti par in poze, cand experimenteaza una sau alta, depui si mai mult efort si treci peste orice, ca sa iti atingi obiectivele.

Insa, cand ajungi acolo, mai devreme sau mai tarziu, vei fi dezamagit/a! Fie imediat, fie peste o zi, o saptamana sau 10 ani! Poate chiar mult mai devreme, pentru ca, pentru orice lucru pe care l-ai obtinut si de care te bucuri, automat apare frica de a-l pierde.

Dezamagirea apare atunci cand realizezi ca nu era chiar fericirea pe care o cautai si pe care lucrul respectiv o ”promitea”.

Si atunci vei vrea si mai mult si mai divers si mai intens. Si din nou povestea se va repeta.

Iar cand pierzi obiectul “fericirii” tale, vei fi aruncat automat in suferinta si durere. Cu cat mai mare este placerea si atasamentul creat, cu atat mai mare va fi suferinta.

Si nu numai ca nu castigi nimic, dar, de fapt, chiar pierzi foarte mult. Pentru ca, in aceasta cursa nebuna dupa “fericire”, uiti de tine, de sufletul tau. De fapt, uiti de singurul lucru care iti poate aduce fericirea reala, pe care o cauti!

Iar acest proces, acest model de tip casino, nu este intamplator, are o forta in spate. Asa cum si la Casino este un proces, bine gandit si pun la punct. Acestei forte, cei din Orient ii spun Maya sau Samsara (Marea Iluzie).

De ce nu iesim din acest joc?

1. Pentru ca pare foarte real si parca auzi o voce care-ti spune: „Hai, mai baga niste bani! O sa castigi acum! **Esti atat de aproape!”**
2. Pentru ca nu stim ca mai exista si alta varianta, un alt mod de a fi si a exista!

Numai atunci cand intelegem acest proces si ca el este o capcana, atunci putem incepe sa facem tranzitia catre un alt mod de a experimenta realitatea, in care, SA FIM in lume, insa, NU ai lumii.

Discutam in detaliu acest proces si, mai ales, capatam instrumentele pentru a face acesta tranzitie.

Ca sa facem tranzitia este nevoie de un pic de efort, nu se intampla de la sine. Insa ceea ce castigi este chiar libertatea ta!

Acum cativa ani, una din bunele mele prietene avea doua mari dorinte: sa gaseasca partenerul ideal cu care sa se casatoreasca si sa isi gaseasca un super job in afara tarii. A reusit sa le realizeze pe amindoua chiar in acelasi an, s-a casatorit si s-a mutat din tara.

Toti prietenii eram foarte bucurosi pentru ea si mai ales, cand vedeam pozele fabuloase de pe Facebook cu ea si sotul ei, ziceam ca relatia lor este perfecta.

M-am intalnit cu ea cand a venit in tara, in vizita si mi-a impartasit ca, desi din exterior totul pare grozav, nu este fericita si chiar sufera foarte tare.

> „Fericirea la oamenii inteligenți este cel mai rar lucru pe care îl știu.”
> — Ernest Hemingway

Tocmai lucrurile pe care si le-a dorit cel mai tare, acum o fac sa sufere cel mai mult: relatia cu sotul si jobul foarte stresant.

Credem ca fericirea trebuie sa arate intr-un anumit fel. Ne-am creat niste modele mentale, poate imprumutate de la parinti, prieteni sau societate si credem ca acelea ne asigura succesul in viata si ca ne vor aduce Fericirea aceea profunda, la care visam si stim ca avem acces.

Insa de cele mai multe ori, desi luptam si tragem cu dintii sa obtinem tintele, cand ajungem acolo suntem dezamagiti. La un moment dat, dupa ce obosim si vedem ca a fost in zadar, poate incepem sa ne punem niste intrebari, legate de ceea ce ne face cu adevarat Fericiti.

Sunt doua tipuri de oameni fericiti in aceasta lume: aceia care sunt in ignoranta totala si aceia care au transcens mintea si s-au conectat cu sufletul.

Cei ignoranti vor trai in aceasta fericire iluzorie doar o

perioada, apoi, vor incepe si ei calatoria catre acasa, catre evolutie, catre Bliss, pentru ca acesta este Destinul fiecaruia dintre noi.

Totul vine de la Sursa si totul se va intoarce la Sursa.

Cauza suferintei noastre este ignoranta si nu vom putea fi cu adevarat fericiti, decat atunci cand o indepartam si capatam intelegerea Adevarului si Intelepciunea.

Pentru aceasta, trebuie sa intelegem cum s-a creat Universul si cum o parte a Constiintei Cosmice s-a manifestat si a format Universul material.

Pentru ca sa se manifeste Creatia, sa existe, este nevoie de vibratie sau de miscare, adica de dualitate.

Astfel, exista o forta pozitiva, care ne cheama intotdeauna catre Sursa (aspectul pozitiv al Divinitatii), inapoi ”acasa” si o forta opusa (aspectul negativ al Divinitatii), care ne face sa ne adancim tot mai mult in materie si in ciclul reincarnarilor (Maya, Marea Iluzie sau Satan).

Spiritul (sau Divinitatea) este dincolo de dualitate, de bine sau rau. Este Spirit sau Constiinta pura, iar noi suntem unitati individuale din acel mare ocean al Constiintei Cosmice.

Faptul ca ne identificam cu corpul fizic, cu gandurile si emotiile noastre, ne duce la separarea noastra de Sursa vietii, de Divinitate, ceea ce duce la suferinta.

Insa nu vreau sa intru foarte mult in acest subiect, pentru ca nu toata lumea e deschisa pentru aceasta tema. Daca prezinta interes pentru tine, sunt convins ca o sa avem ocazia sa discutam mai pe larg.

In capitolul urmator o sa facem diferentierea intre fericire cu „f" mic si Fericire cu „F" mare☺

Capitolul III: Fericire vs. Bliss!

„Sufletul nu poate găsi fericirea în acumularea de bunuri materiale, pentru simplul motiv că Fericirea nu este artificială. Pierzând contactul cu beatitudinea divină, el speră să acopere această lipsă cu ajutorul unor pseudo-plăceri.”- Paramahamsa Yogananda

Cred ca este momentul sa facem o clarificare importanta.

Fericirea inseamna multe si, aproape pentru fiecare persoana, inseamna altceva.

Ce este Fericirea pentru tine?

Definitia cea mai simpla pentru fericire ar fi o senzatie placuta, experimentata prin cele cinci simturi, minte sau intelect.

Insa mai avem acces la un tip de Fericire, Fericirea Sufletului, care este o senzatie placuta experimentata de Suflet, fara intermediul simturilor fizice, mintii sau intelectului sau cand acestea sunt oprite.

De fapt, putem imparti fericirea in **fericirea corpului, a mintii si intelectului** si **Fericirea Sufletului.**

Placerea inseamna fericirea corpului.

Satisfactia inseamna fericirea mintii si intelectului.

“E naiv sa credem ca vom gasi Fericirea sufletului prin placerile simturilor!”

Bliss reprezinta Fericirea Sufletului.

Cu primele doua tipuri de fericire suntem obisnuiti si le intelegem, insa nu toti au experimentat Bliss sau Fericirea Sufletului sau, daca au facut-o, n-au stiut sa faca diferenta.

Bliss-ul nu are nevoie de un obiect exterior si nici nu trebuie sa faci ceva pentru a-l experimenta, pentru ca asta este starea ta naturala, pe care am pierdut-o, datorita ignorantei.

Poate ai experimentat vreodata acea senzatie, cand esti intr-o traire superioara si in care zici „mi s-a taiat respiratia”....

De fapt, prin practica spirituala si meditatie, respiratia incetineste si chiar se opreste temporar, momente in care experimentam Bliss.

Placerea este exclusiv datorata simturilor.

Satisfactia mintii este superioara placerii.

Satisfactia intelectului e superioara satisfactiei mintii.

Insa nici una din ele nu se compara cu Fericirea Sufletului.

Daca ar fi sa consideram ca placerea este 1 unitate, Satisfactia ar fi 10 unitati, iar Bliss! ar fi 1 milion de unitati (si poate fi infinita si permanenta).

Placerea si satisfactia mintii sunt un mare compromis pentru Bliss. Pentru ca trebuie sa alegem! Nu le putem avea pe ambele in acelasi timp!

Pentru un gram de placere pierdem o Fericire incomparabila, de o cu totul alta calitate.

Cost de oportunitate: 1 milion de dolari, pentru a castiga 1 dolar. Ai face investitia asta?

Probabil ca nu, insa 1 dolar este palpabil si imediat. Pe cand milionul trebuie sa il cultivi, sa lupti pentru el. De aceea, multi prefera investitia de 1 dolar.

Si pentru ca nici nu stiu ca este posibil sa castige milionul. Spun ca este doar pentru milionari (adica pentru sfinti, in aceasta analogie), nu pentru oamenii obisnuiti.

„Obţinerea sănătăţii, a liniştii interioare şi a fericirii durabile este imposibilă celor care se lasă dominaţi de plăcerile senzuale."- Paramahamsa Yogananda

Placerea si satisfactia presupun intotdeauna un obiect al fericirii, pe cand Bliss apare fara nici un motiv. Este starea pura de A FI a sufletului!

De aceea poate fi o stare permanenta! Aceasta fericire este neconditionata, este gratuita, este cu tine oriunde te-ai duce si in orice moment.

Pe cand placerea dureaza atat cat exista obiectul simturilor. Este conditionata, este trecatoare si aduce cu ea atasament, frica si in final nefericire.

Ne este greu sa intelegem ca **Bliss** este permanent, pentru ca am pierdut legatura cu Sufletul. Nu putem ajunge la suflet,

decat atunci cand trecem dincolo de minte.

Asa ca, pentru a fi fericiti tot timpul, este nevoie sa ne reintoarcem la Suflet.

Asta nu inseamna sa ignoram corpul si nevoile lui, ci doar sa nu fim atasati de el.

<u>Comparatie intre fericire si Bliss:</u>

- In fericire este prezenta si o fractiune de nefericire, pe cand Bliss este Fericire pura.
- Calitatea Bliss este mult superioara fericirii.
- Fericirea se poate transforma in repulsie (de exemplu atunci cand mananci excesiv 10 prajituri o data), in schimb, de Bliss nu te poti satura.

Datorita faptului ca am fost conditionati sa asociem fericirea cu obiectul simturilor, devine dificil sa schimbam aceasta asociere.

Imediat cum nu mai primim „inghetata", sau simtim un pic de durere, Mintea devine agitata si urla dupa fericire si placere instanta.

De aceea este dificil sa schimbam aceasta asociere gresita, insa nu avem incotro.

Mai devreme sau mai tarziu, va trebui sa facem asta si sa iesim din acest cerc vicios de placere - suferinta.

Este singura modalitate de a fi cu adevarat Fericiti si Liberi!

Fericirea acum si Fericirea dupa moarte

De cele mai multe ori ne gandim la fericire, doar limitat la aceasta viata. Nici nu ne punem intrebarea ce este dupa, mai este ceva si daca mai este, ce voi experimenta acolo? Mai multa fericire sau nefericire? Si in functie de ce?

Are cumva legatura cu modul in care traiesc viata acum pe Pamant?

Ne punem intrebari legate de fericire si despre ce se intampla cat suntem pe Pamant, in acest corp, insa aceasta este partea cea mai mica si mai putin importanta.

Mult mai important este ce ne asteapta, dupa ce parasim acest corp.

Raiul si Iadul sunt acum pe pamant si le experimentezi zi de zi; insa ele sunt si regiuni in lumea astrala. Si sunt mult mai multe zone de Rai si de Iad.

In functie de nivelul nostru de evolutie, de karma pozitiva sau negativa, de puritatea mintii si a corpului subtil, vom merge intr-o zona din univers, in dimensiunea astrala, unde vom experimenta mai multa fericire sau suferinta.

Pamantul este o regiune heterogena, unde, in acelasi loc, pot exista persoane cu vibratii total diferite: adica, pe o banca pot sta alaturi un criminal si un sfant.

In lumile astrale, unde nu mai avem corp, se aplica *principiul*

omogenitatii, adica vor fi atrase suflete cu vibratii similare, conform *legii rezonantei*, astfel incit sa se creeze conditiile de mediu, pentru a-si putea continua calatoria catre alte nivele.

Asa cum aerul cald tinde sa se ridice, iar aerul rece tinde sa se lase jos, la fel si corpurile subtile, in functie de puritate sau de impuritate (grosiere), sunt atrase in regiunile similare.

Si da, exista regiuni unde Fericirea experimentata este mult mai mare decat cea experimentata pe Pamant, dar si zone cu mult mai multa suferinta.

Daca pe Pamant sa spunem ca maximum de fericire experimentat este 1 unitate, in Rai este de 1 milion de unitati. In regiunile superioare de Rai si cand ajungi la Realizarea Sinelui, Bliss-ul este de ordinul sutelor de milioane de unitati...ceva ce mintea umana nici nu poate concepe.

Faptul ca ne tinem cu dintii de un pic de fericire lumeasca este un mare compromis si pierdem o Fericire potentiala infinit mai mare!

E o mare oportunitate sa fii in corp, pentru ca poti evolua rapid, poti trece de Rai si poti ajunge in niveluri superioare, de unde poti continua evolutia, fara sa mai revii pe Pamant!

Legea pendulului - dualitatea

Experimentezi emotii sau sentimente?

Ca sa raspundem la intrebarea aceasta ar trebui mai intai sa clarificam care este deosebirea intre emotii si sentimente.

Emotiile sunt trairi ale mintii.

Sentimentele sunt trairi ale Sufletului.

Perspectiva pe care ti-o ofer este la nivel spiritual si este diferita de ceea ce ne invata psihologia.

Pe langa faptul ca emotiile sunt trecatoare si sentimentele constante, principala deosebire dintre ele este aceea ca Emotiile vor fi tot timpul in dualitate (adica vei experimenta si opusul), pe cand Sentimentele nu au opus.

Sentimentele le experimentezi atunci cand esti in Centrul fiintei tale!

Emotiile le experimentezi atunci cand esti descentrat!

Iar atunci cand esti descentrat, functioneaza legea pendulului, adica, atunci cand experimentezi ceva pozitiv, va urma si opusul.

De exemplu, atunci cand esti foarte exuberant(pentru ca ceva din exterior ti-a creat acea stare), mai devreme sau mai tarziu vei experimenta si opusul - adica tristete sau dezamagire.

De multe ori nu observam asta si credem ca e doar o coincidenta.

Ne-am obisnuit ca, dupa vara sa vina iarna si dupa zi sa urmeze noaptea, sa vedem lucruri bune si lucruri rele etc. insa nu vedem ca este o legatura directa intre ele.

Mintea noastra si nivelul nostru de constiinta creeaza dualitati.

Este atitudinea mintii, care vede lucrurile divizate, separate si nu vede intregul, care suntem. Noi distingem ce este bun pentru noi, ca fiind opusul a ceea ce este rau pentru noi, pentru ca separam modul nostru de a fi de tot ceea ce nu suntem noi.

Este modalitatea prin care s-a manifestat acest univers si acest nivel de constiinta. Prin dualitate, adica miscare, adica vibratie, adica pozitiv - negativ, plus - minus, bine - rau. Aceasta dualitate are si ea rostul ei, pentru ca numai asa am putut explora aceasta dimensiune.

Tot ceea ce castigam ca traire, vom pierde mai devreme sau mai tarziu.

Este un joc cu suma zero!!!

Nu castigi nimic. De ce sa joci acest joc?

Cu cat experimentam mai mult emotii pozitive, cu atat vom experimenta apoi, emotii negative.

Si cu cat experimentam mai mult emotii negative (si cu siguranta toti am trait astfel de emotii), cu atat ne inchidem mai mult emotional, ne punem mecanisme de protectie, pentru ca nu vrem sa mai simtim acea durere.

Am vrea sa simtim emotiile placute, insa pentru ca ne-am

activat protectia, nu mai simtim nimic: nici bune, nici rele.

Si, mai ales, blocam accesul la Sentimente, pentru ca nu putem trai sentimentele cu inima inchisa!...si asa, pierdem bucuria de a trai!

Atunci, care este Solutia?

Solutia este de a renunta la Emotii si a trai Sentimente!

Stiu, suna socant! Si eu am avut reactia asta, la inceput!

“Cum adica, asta inseamna sa nu mai fim oameni?” spunea cineva la un seminar.

Atunci am ezitat sa raspund, dar da, trebuie ***sa devenim supraoameni.***

Eu percep si inteleg viata cu totul altfel acum, fata de cum o faceam acum cativa ani.

Având atenția mai mult în interior, reușești să sesizezi o voce interioara, care îți comunică mereu adevărul; de fapt, comunicăm conștient cu spiritul nostru divin, care ne locuieste.

Comunicând cu spiritul, la un moment dat, ti se va releva adevărul. Aflând adevărul, începi să vezi lucrurile așa cum sunt și devii conștient de măreția spiritului, care se manifestă în tot ceea ce există.

Acesta ne transmite adevărul potrivit nouă, cu o anumita stare

de relativitate, dar care se ajusteaza numai experimentand, dincolo de carti sau teorii, pe propria piele si integrand, punand totul la un loc, intr-o intelegere mult mai inalta.

Numai cand experimentezi asta, vei intelege. Cuvintele nu ajuta foarte mult!

Sentimentele sunt trairi de o calitate mult superioara emotiilor. Si nu te fac sa te mai inchizi, nu aduc cu ele si opusul, pentru ca nu au opus.

Sentimentele, adica Pace, Bucurie, Iubire, Bliss (beatitudine), etc sunt natura ta, sunt natura Sufletului tau.

Ca sa poti trai in Sentimente, trebuie sa nu dai energie Emotiilor!

Si nu ai de ce! Atunci cand intelegi ca cea mai mare fericire la nivel de emotii nu se compara cu intensitatea bucuriei Sufletului, atunci cand gusti din aceasta Bucurie, nu te mai duci la “Casino”!

Cand esti in centrul fiintei tale, nu ai dorinte, pentru ca dorintele apar doar cand esti nemultumit, adica, cand esti descentrat. Si este o pacaleala sa crezi ca implinirea dorintei te va centra. Nu face decat sa te duca si mai tare in exterior. Si asa pendulul (suferinta - placere) prinde amplitudine.

Pentru a nu mai da energie Emotiilor, trebuie sa fii in Centrul fiintei tale (adica sa ai non-atasament, ecuanimitate).

Noi suntem acum intr-un alt timp al existentei noastre, trecem printr-un proces accelerat de evolutie spirituala si ne aflam in situatia de a ne asuma hotarirea de a face schimbarea in viata noastra.

Noi suntem cei care vom alege, daca ramanem in zona de confort sau daca avem curajul si determinarea de a face schimbarea.

Cum facem asta? Cum traim in centru cat mai mult timp?

Raspunsul scurt este prin a face practica spirituala, adica prin a face eforturi zilnice pentru a evolua!:)

Modelul pe care il invatam la **BLISS! – Re-Descopera Secretul Pierdut al Fericirii Tale**, daca il aplici, este tot ceea ce ai nevoie pentru a trai in Centrul fiintei tale si a trai mult mai multa Bucurie in Viata Ta!

„A fi in Centru" nu este doar o expresie metaforica, are legatura cu mintea si cu corpul tau.

Este efectiv a "trai in coloana"!

De-a lungul coloanei vertebrale avem trei canale energetice principale:

Un canal central (*Shushumna*), prin care urca energia de la baza coloanei vertebrale catre creier si care este cel mai important, prin el trecand toate centrele energetice din corp, formand o „magistrală energetică" comună.

Doua canale secundare: unul pe partea stanga (*Ida*) descendent, care are legatura cu emisfera stanga, responsabila cu setarea de obiective, planificare, discernamant, decizii, etc, si unul pe partea dreapta (*Pingala*) ascendent, in legatura cu emisfera dreapta, responsabila cu intuitia, imaginatia, creativitatea, etc.

De-a lungul zilei, fluxul de energie este predominant pe unul dintre canale si se schimba alternativ la aproximativ doua ore. Vei putea observa ca si aerul circula mai liber pe o nara sau alta.

Cand fluxul energetic este predominant pe unul din aceste canale secundare esti descentrat, adica in emotii.

Pentru a fi in echilibru, in Centru, este important sa armonizam cele doua canale si fluxuri energetice, simultan.

Pentru a face acest proces, exista mai multe practici care ajuta, dar in mod special, te va ajuta **Meditatia.**

Inainte de a medita ai insa nevoie de energie, pe care o poti obtine prin practicarea ***respiratiei constiente.***

Acum iti recomand un exercitiu simplu de respiratie: ***Respiratia Nadhi Shodhana*** (Respiratie Alternativa pe nari).

Acest exercitiu de pranayama (controlul fortei vitale) este util si in viata de zi cu zi, pentru ca echilibreaza schimbul de energie intre emisfera stanga si cea dreapta a creierului si ne

ajuta sa ne centram.

Cum practicam: Degetele aratator si mijlociu stau asezate in mijlocul fruntii, deasupra radacinii nasului(in dreptul celui de-al treilea ochi). Degetul mare si inelar fac priza narilor.

Expira pe ambele nari. Inspira pe nara stanga si acopera nara dreapta cu degetul mare.

Expira pe nara dreapta si acopera nara stanga, cu degetul inelar. Apoi inspira tot pe nara dreapta, expira pe nara stanga…Inspira tot pe nara stanga si expira pe nara dreapta....si tot asa.

Fa de 9 ori astfel de cicluri.

Incearca, chiar acum, acest scurt exercitiu. Degeaba citesti sute de carti, daca nu pui in practica!

Bliss este Sentiment si bineinteles, el este al Sufletului.

Nu are opus si nu il experimentezi decit atunci cand esti in conexiune cu Sinele.

La grupul de practica, unul dintre momentele care starneste rasete generalizate este atunci, cand una din participante foloseste doua cuvinte, care au ajuns sa o reprezinte. Aproape la fiecare intalnire se intampla asta☺.

Cuvintele sunt **pace** si **dualitate**.

Ea sustine ca in aceasta realitate totul este dual, ceea ce este

adevarat, iar scopul ei in aceasta viata este sa obtina starea de pace.

Reflectand la aceste concepte, mi-a venit o constientizare pe care am vrut sa i-o transmit, asa ca i-am cerut permisiunea sa scriu despre acest lucru, poate este relevant si pentru tine.

Constientizarea este ca, aceste convingeri sunt in contradictie!

Este imposibil sa obtii pacea, atunci cand crezi ca totul este dual!

Nu vom gasi pacea in dualitate!

Bineinteles, nu ma refer la pace in sens negativ (adica absenta problemelor), ci la unul din cele opt aspecte prin care se manifesta Divinitatea (pe langa lumina, sunet, energie, iubire, bliss, etc.)

Dualitatea este ca un pendul, tot timpul in miscare, in agitatie, creeaza valuri, de fapt noi percepem o lume divizata intre lucruri si evenimente, care par sa fie bune sau rele, cu lucruri si fiinte separate.

Pacea nu o gasim decat, daca suntem in Centrul fiintei noastre, prin constientizarea unicitatii fiintei noastre, **in Unime,** pe masura ce evoluam si accesam nivele tot mai inalte de constiinta si avem perspective tot mai profunde asupra naturii noastre spirituale.

Mintea noastra cauta tot timpul “fericirea”/placerea

simturilor, in exterior. Si cand gaseste, atinge ceea ce crede ca ii va aduce fericirea, constientizeaza ca nu este tocmai ceea ce credea sau spera. Si atunci vrea si mai mult, creeaza si mai mult atasament fata de obiectul “fericirii”.

In tot acest stres si agitatie, apare teama de a pierde fericirea si aversiunea fata de pierdere, apare suferinta si nu putem fi in pace.

Asta este modelul “Casino”, cum il numesc eu (Maya sau marea iluzie, cum este denumita in Orient), unde promisiunile sunt foarte mari pentru fericire, insa pe termen lung, acest model dezamageste.

Nu este un model sustenabil, pentru ca la un moment dat (mai devreme sau mai tarziu) sursa fericirii va disparea (persoana, banii, circumstanta etc) pentru ca totul este trecator in acest model.

Iar aceasta ne arunca automat in partea celalta a pendulului, in suferinta.

Cu cat mai mare este atasamentul, cu atat mai mare va fi suferinta. Intr-un fel este un joc cu suma nula. Cu cat mai mare este placerea, cu atat mai mare va fi suferinta… si atunci te intrebi: oare chiar merita?

Merita tot acest stres, zbucium zilnic, agitatia mintii, pierderea sanatatii etc?

Ca sa gasesc Pacea, trebuie sa-mi schimb convingerea ca o voi

gasi in dualitate si sa vad “Unimea”.

Trebuie sa ne intoarcem atentia spre lumile interioare, sa ne conectam cu Sufletul si sa ne reintoarcem la Centru.

Lumea Mintii Divine si a Constiintei Pure ne cheama la Unime.

Poate ai auzit de expresia „sa fii zen”. Multi o confunda cu o stare de fericire. De fapt, sa fii „zen” inseamna sa fii centrat.

De aici, din Centru, pot experimenta si ma pot bucura de persoane, de trairi, de ceea ce imi ofera viata, dar fara atasament sau aversiune.

In linistea noastra interioara avem oportunitatea de a uni intentia constienta cu energia si astfel sa ajungem la o constientizare, prin care ni reveleaza adevarul, la care dorim sa accedem.

Cand nu mai am atasament si aversiune nu mai exista dualitate!

Exista doar “Pace”!:)

Tabelul de mai jos indica nivelul de constiinta si ceea ce experimentam in mod constant in viata. Aceasta, eu o numesc „casa sentimentelor”- adica, unde petrecem majoritatea timpului.

Plecam de acasa, mergem in vacanta, la job, insa tot timpul ne intoarcem acasa. Este zona unde ne simtim confortabil si unde suntem obisnuiti sa fim, din punct de vedere al trairilor si al

constiintei.

Experimentam aceste trairi (si Bliss, bineinteles) temporar si pe parcursul evolutiei noastre, nu doar la destinatia finala.

Importanta este calatoria (in sensul de evolutie, misiune), nu doar destinatia finala.

Nivel		Emotie	Viziune asupra vietii
Iluminare	700-1000	inefabil	este
Pace	600	beatitudine	perfecta
Bucurie	540	seninatate	completa
Dragoste	500	respect/reverenta	dulce
Intelepciune	400	intelegere	plina de inteles
Acceptare	350	iertare	armonioasa
Bunavointa	310	optimism	plina de speranta
Neutralitate	250	incredere	satisfacatoare
Curaj	200	afirmare	realizabila
Mandrie	175	dispret	exigenta
Manie	150	ura	antagonista
Dorinta	125	pofta/lacomie	dezamagitoare
Frica	100	ingrijorare/anxietate	infricosatoare
Amaraciune	75	regret	tragica
Apatie	50	disperare	deznadajtuit
Vinovatie	30	repros	plina de necaz
Rusine	20	umilire	mizerabila

Scala Constiintei - D. Hawkins

In functie de nivelul de constiinta, vom experimenta o anumita stare si vom avea o anumita viziune asupra vietii.

Cu cat urcam pe scara Constiintei, vom experimenta mai multa Pace, Iubire, Beatitudine, iar cu cat suntem mai jos, Realitatea

nostra va insemna Apatie, Frica, Frustrare etc.

Si este vorba de starea, emotiile, sentimentele pe care le experimentezi in majoritatea timpului, este „casa ta sentimentala” si nu inseamna ca treci de la o emotie la alta.

Asa ca, asa cum poti deduce si din acest tablel, cu cat evoluam, cu cat ne situam la un nivel mai mare de constiinta, cu atat vom fi mai Fericiti!

Capitolul IV: Bliss! Re-Descopera Secretul Pierdut al Fericirii

“Cât timp trebuie să mai rătăcim până când, sătui de atâta suferinţă, să descoperim fericirea în interiorul fiinţei noastre, unicul loc în care ea există cu adevărat?” -Paramahamsa Yogananda

Pentru a fi Fericit, trebuie sa renunti la tot ce stiai si credeai despre fericire!

Nu trebuie sa intelegi Bliss-ul! El este dincolo de rational si de minte.

Ca sa putem fi Fericiti, trebuie sa constientizam cine suntem si ce ne face Fericiti cu adevarat.

De fapt cauza principala a Nefericirii este IGNORANTA!, Necunoasterea si neintelegerea naturii si esentei noastre reale!

Suntem fiinte spirituale care traiesc o experienta umana!

Noi, ca fiinte spirituale avem capacitatea de a ne creea realitatea, in functie de perceptiile si nevoile noastre, dar atentie, tot noi putem sa cream si ceea ce nu e realitate.

Daca traim in ignoranta si iluzie, asta e in egala masura creatia noastra, ca si viata in adevar si constienta, indiferent daca

recunoastem acest lucru sau il ignoram.

Daca stim si recunoastem acest lucru avem sansa de a creea realitatea in mod constient, iar daca nu-l stim, tot cream realitatea, dar o facem inconstient.

O analogie sugestiva este cea a pestelui pe uscat.

Un peste daca l-ai scos din mare si l-ai aruncat pe mal, abia acum isi da seama, pentru prima oara in viata lui, ca a trait in mare.

Abia acum isi da seama ca marea este Casa sa. Pana sa fie aruncat pe mal, nu s-a gandit niciodata la mare, insa acum tot ce isi doreste este sa se reintoarca in mare.

Ca sa cunosti, ca sa realizezi ceva, trebuie mai intai sa-l pierzi.

La fel si in cazul lui Adam si Eva, a fost necesar sa piarda paradisul, ca sa devina constienti si apoi sa doreasca sa se reintoarca acolo.

La fel facem si noi, venim de la Sursa si ne reintoarcem acolo, insa diferiti, evoluati.

Oamenii primitivi sunt fericiti in simplitatea lor, insa este o fericire inconstienta.

De aceea, oameniii pe parcursul evolutiei lor, vor pierde aceasta fericire, vor deveni civilizati, educati, invatati, isi vor pierde spontaneitatea, bucuria copilareasca, vor uita de esenta lor. Si vor incepe sa se simta goi in interior, oricate

lucruri vor avea in exterior.

Asta este ceea ce se intampla cu tarile dezvoltate, asta face civilizatia.

Asta este situatia in care se afla omul civilizat de astazi.

Iar acest fapt este un lucru BUN!

Pentru ca asta inseamna ca "arunca pestele pe mal"! Ne arunca afara din mare si, atunci incepe cautarea!

Abia atunci vom dori cu insetare sa ne reintoarcem "Acasa" si vom putea descoperi adevarata Fericire.

Pana atunci, vom fi multumiti cu un pic de placere, pe care o ofera aceasta lume.

Isus spune „Imparatia Tatalui meu nu este in aceasta lume". De fapt in aceasta lume suntem ca pestele pe uscat si insetati dupa a ne intoarce "Acasa".

Aceasta ne va aduce Fericirea permanenta, pentru ca ea este esenta noastra.

Pentru a o regasi, avem insa de „muncit".

Avem o calatorie de facut, ca si fiul ratacitor din Biblie.

Imagineaza-ti o Masina, condusa de un Sofer, iar in spate este Stapanul.

Ai de facut o calatorie lunga si anevoioasa, cu multe deturnari

de la drum, cu multe peripetii.

Masina este noua, este inchiriata si se mai strica din cand in cand, datorita drumului si uzurii.

Soferul crede ca stie drumul si destinatia, in realitate insa nu stie. Are vicii, propriile dorinte si nevoi. Este un sofer bun, doar ca nu prea asculta de stapan.

Stapanul este cel care cunoaste drumul si destinatia, dar el doarme mai tot timpul calatoriei. Se mai trezeste din cand in cand, la un soc si se recalibreaza cu destinatia, apoi, soferul o ia iar pe aratura!

La cine crezi ca ma refer in aceasta analogie?

Da, la tine, la mine, la fiecare dintre noi.

Fiecare avem o Masina, care este corpul nostru fizic, un Sofer, care este Corpul nostru Mental si un Stapan, care este Sufletul nostru (sau mai corect Spiritul).

Ai simtit vreodata ca „parti" din tine trag in directii opuse?

Acum, intelegi de ce!

Pentru ca, mintea si corpul au un anumit model de a experimenta fericirea si placerea, pe cand Sufletul are alt model.

Pentru a ne recastiga Fericrea trebuie sa gestionam aceste parti din noi, care trag in directii opuse! Pe care nu le putem

ignora, pentru ca isi cer drepturile!

Rolul nostru este sa gestionam acest ansamblu Suflet - Ego si sa facem tranzitia catre identificarea cu Sufletul cat mai mult si sa reducem Identificarea cu Ego-ul.

Daca reusim aceasta gestionare, vom fi tot mai mult in Bliss.

Pentru ca Bliss-ul apare spontan si natural atunci cand suntem in comuniune cu Sufletul. Bliss este esenta Sufletului!

Cu cat ne indepartam de Suflet cu atat vom suferi mai mult (chiar daca uneori, temporar, pare ca nu este asa si ca vedem cat de grozavi suntem noi!).

Cand esti in Bliss nu mai ai nevoie de nimic altceva. Nu mai cauti.

O persoana nemultumita cauta in permanenta lucruri noi si „oportunitati”!

Isi stabileste obiective, care vin din nemultumirea a ceea ce este in prezent.

De ce oamenii nu mai au timp?

Imi aduc aminte de o intamplare banala, dar care mi-a adus o constientizare importanta. Eu locuiesc in cea mai mare parte a timpului la Cornu, pe Valea Prahovei, langa Campina. Intr-o zi m-am dus la un supermarket in Campina la cumparaturi pe la ora 3 pm. Am facut cumparaturile si cand am iesit am auzit intamplator convorbirea telefonica a unei doamne, care

probabil tocmai iesise de la serviciu, care se plangea:„nu mai am timp, nu am mai avut timp sa fac si aia...”

Am ramas surprins, pentru ca ma asteptam cumva ca un CEO sau antreprenor sa se planga ca are programul foarte incarcat, pe buna dreptate! Insa cred ca lipsa timpului este o problema generala, indiferent de ce facem si cat de ocupati suntem.

Cred ca timpul este doar o ***perceptie emotionala*** si ne plangem ca nu avem timp pentru ca nu suntem fericiti si nu suntem multumiti cu ce este acum!

Daca am fi multumiti acum cu ceea ce este, nu ne-ar mai trebui timp. Timpul ne trebuie ca sa il umplem cu activitati, in cautarea fericrii.

Planul tau de fericire nu va functiona!

Pentru ca este ca si cum ai vrea sa prinzi curcubeul!

Cu cat te apropii mai mult, ai senzatia ca esti mai aproape, insa tot nu il poti ajunge.

Si o persoana fericita face planuri si actioneaza, insa nu din lipsa, ci din expansiune!

Sufletul are aspiratii marete si este tot timpul in expansiune.

Desi pare contraintuitiv, pentru a fi fericit, trebuie sa renunti la asteptari si la dorintele ego-ului.

O sa clarificam asta mai in detaliu in capitolele urmatoare.

Cum obtinem Bliss?

Este impropriu spus ”sa obtinem Bliss!”

El este deja in noi, in fiecare moment, nu este in afara noastra, deci nu trebuie obtinut.

Tot ce trebuie sa facem este sa il Constientizam si sa inlaturam tot ce ne impiedica sa facem acest lucru.

In continuare o sa-ti propun un instrument, un program care sa te ajute sa faci tranzitia de la fericirea bazata pe placere, la acest tip superior de Fericire, care este natura Sufletului tau.

Programul contine 5 Fundamente, 5 Piloni si 5 Ajutoare, pe care le voi prezenta in capitolele urmatoare.

Capitolul V: Fundamentele Bliss!

„Fundamentul real al unei religii nu este credinţa, ci experienţa intuitivă. Intuiţia este aptitudinea Sufletului de a-L cunoaşte pe Dumnezeu. Pentru a cunoaşte obiectul religiei, trebuie, în primul rând să-L cunoşti pe Dumnezeu.”- **Paramahansa Yogananda**

Avem nevoie de o intelegere mai profunda a Bliss si avem nevoie sa avem cateva Principii sau Fundamente, pe care sa le integram in viata noastra si care sa ne dea directia corecta pentru a face aceasta calatorie.

Fundamentele in sine nu ne aduc Bliss, insa constituie baza pentru a-l putea Realiza.

#1. Filozofia de Viata: Cine esti tu si ce iti aduce fericirea

Cine esti Tu?

Aceasta este intrebarea fundamentala la care toti cautam raspunsul, pe care il vom gasi mai devreme sau mai tarziu.

De cele mai multe ori raspundem cu niste roluri, cu care ne identificam: de sotie, mama, tata, avocat, barbat, femeie, inginer etc.

Insa, doar atat esti Tu?

La unul din workshopurile mele am adresat aceasta intrebare uneia dintre participante. Aceasta a stat un pic, s-a gandit si a raspuns: “Nu stiu.”

Acesta este cel mai bun raspuns, pe care il putem da.

Adevarul este ca nu stim cine suntem in esenta noastra.

Chiar daca prin discernamant intelegem ca nu suntem corpul, emotiile sau mintea noastra, tot nu este un adevar, pana nu traim aceasta cu fiecare fibra a fiintei noastre. Noi suntem fiinte spirituale de la inceput, iar fiinta spirituala nu e undeva in afara noastra, e in interiorul nostru, iar noi *stim si simtim* acest adevar prin intuitie si sentimente.

Acum cativa ani am facut sarbatorile in Italia, intr-o comunitate spirituala si imi aduc aminte un moment banal, insa care, pentru mine, a insemnat mult.

Mergeam din casa unde eram cazat catre templu, pe o vreme superba, era soare si o atmosfera foarte placuta. Si m-am intrebat cine anume din mine simte aceasta stare placuta si am avut revelatia (nu era doar un raspuns intelectual) ca, nu corpul simte asta si ca, as simti acea stare si fara corp. E ca un raspuns interior, o confirmare personala.

Daca atunci cand citesti aceste randuri, ceva din interiorul tau, spune:”Da, asa este, am stiut dintotdeauna”, inseamna ca si intuitia ta iti da aceasta confirmare.

Asa ca experimenteaza!!!

Insa si mai profund, putem incepe sa experimentam esenta noastra in meditatia profunda, cand trecem dincolo de minte, de intelect si de simturi.

Pentru ca simturile ne fac sa credem ca suntem doar acest corp.

Nu vreau sa ma crezi, si nu are nici o valoare ceea ce iti impartasesc eu sau oricine altcineva, pana cand nu ai TU aceasta experienta.

De aceea iti recomand sa incepi Meditatia supraconstienta (care-ti va aduce multe alte beneficii, pe toate planurile).

Numai cand reusim sa trecem dincolo de minte putem experimenta esenta noastra si putem intelege cine suntem cu adevarat!

Cauza nefericirii este ignoranta si identificarea cu ego-ul.

Suntem alcatuiti atat din Suflet cat si din Ego

Sufletul ne leaga de Dumnezeu si astfel suntem cu totii uniti.

Ego-ul, pe de alta parte, ne separa de ceilalti si de Dumnezeu si este cel care ne face sa ne identificam cu cele cinci simturi, cu mintea si corpul fizic. Este acela care spune: eu – al meu, sunt distinct, jobul meu, averea mea, familia mea etc.

Este normal sa se creeze ego-ul, pentru ca asa ne indeamna societatea inca din copilarie, pentru ca asa putem experimenta in aceasta lume polarizata, insa este important sa devenim constienti de acest lucru.

Interesant este ca fiecare creeaza lumea lui, realitatea lui, in functie de perceptii, sisteme de convingeri, de valori si de

nivelul de constiinta.

Lumea ego-ului este lumea fizica unde experimentam fericirea si nefericirea.

Lumea sufletului este lumea lui Dumnezeu, in care nu exista dualitate, ci doar bliss (extaz, beatitudine).

Care lume este reala?

Depinde ce simti, ce simturi folosesti!

Imi aduce aminte de acea scurta anecdota cu cei doi lupi din interior: unul negru si rau si altul alb si bun. Intrebarea este: - Cine o sa castige? Raspunsul: – Va castiga acela, pe care alegi sa il hranesti!

Daca ne asociem doar cu cele cinci simturi si corpul fizic, vom percepe doar lumea fizica.

Insa, daca incepem sa facem practica spirituala, devenim mai constienti de celelalte simturi, adormite in noi si putem incepe sa percepem si lumea Sufletului.

Ideea este ca ambele exista, depinde de perspectiva pe care o alegem, ce simturi folosim si care lume ne face mai fericiti si impliniti.

Cel putin, cred ca merita sa experimentezi, sa vezi cum e si lumea Sufletului, pentru a putea compara.

Fiecare are propriile dorinte, care ne trag in directii diferite!

Traim in doua lumi: lumea exterioara si lumea interioara.

Lumea Exterioara: lumea materiala, a ego-ului, Maya sau Marea Iluzie.

Materia in sine nu este o iluzie, este reala, dar identificarea cu aceasta este iluzia si asta este diferenta pe care trebuie sa o constientizam.

Este lumea cu care esti cel mai mult obisnuit. Este asa-zisa Realitate in care traim, in care se exprima individul, personalitatea noastra.

Eu ii spun „Modelul Casino". Pentru ca promite multe, insa, pe termen lung, tot timpul dezamageste.

La cazino pierzi banii, insa in Maya pierzi mult mai mult, pierzi Sufletul.

In acest model de lume, fericirea este placerea simturilor. Si, cum spuneam, nu este un model sustenabil, pentru ca, mai devreme sau mai tarziu, sursa fericirii tale va disparea si te va arunca, asa cum o face un Pendul, in extrema cealalta.

Este lumea dualitatii si a extremelor.

Fericire-nefericire, bun-rau, yin-yang, cald-rece, lumina-intuneric etc.

Oricat de mult efort depui in aceasta lume, rezultatul va fi zero, pe termen lung.

Dupa succese, vin pierderi, dupa ras, plans, dupa suisuri, coborasuri.

Lumea Interioara: lumea sufletului

In acest model de lume, Fericirea nu are nevoie de simturi, nu are nevoie de o cauza. Apare pur si simplu din conexiunea cu Divinitatea. Ea exista!

Ai avut vreodata o astfel de traire in care sa te simti in extaz, fara o cauza anume?

“Imparatia lui Dumnezeu este inauntrul tau” a spus Isus.

Aici vei gasi acea satisfactie superioara, care te va determina NATURAL sa renunti la dorintele ego-ului.

Aici se afla bogatia ta cea mai mare. Lumea interioara este lumea Sufletului.

Aici este fericirea permanenta – beatitudinea sau Bliss!

Daca nu crezi, este, pentru ca, nu ai experimentat!

Nu iti cer sa ma crezi, dar da-I o sansa lui Dumnezeu!:)

Si nu te va dezamagi!

Nici un Sfant, care L- a Realizat pe Dumnezeu, n-a spus: “aaa…, ce pacaleala”. Toti au spus: “a meritat tot efortul”!

Traim in paralel in aceste doua lumi, cea interioara si cea exterioara (desi, unii zic ca lumea exterioara nu este decat un

vis, asa cum este sa visezi noaptea – dar nu intru acum in acest subiect, de fapt este reflectarea lumii noastre interioare....). Este important sa le integrezi si sa ajungi ca lumea interioara sa conduca, sa ghideze si nu invers.

Acolo se afla potentialul nostru, care asteapta sa capete forma si sa primeasca misiuni. Depinde doar de intentia, alegerea si determinarea fiecaruia.

Suntem datori, fata de noi insine, sa aducem in manifestare darurile divine, care stau in asteptare in interiorul nostru!

Aceasta nu inseamna sa te izolezi in munti (cum cred multi), ci sa traiesti in lume, fara sa fii al lumii.

De multe ori fugim de noi, folosind strategii foarte inventive: de la a fi foarte ocupat, la distractii si iesit in cluburi, la bautura, la stres si totul pe fuga, la a fi tot timpul in compania altor persoane, ca de, ”altfel, te plictisesti” etc.

Insa, facand aceasta, pierdem esentialul. Pierdem sa aflam cine suntem si ce este cu adevarat important pentru noi, ce ne dorim cu adevarat. Ajungem sa “imprumutam” dorinte si obiective de la ceilalti.

Suntem intr-o fuga continua si nu facem decat sa reactionam la factori externi, ”sa ne ciocnim” si ignoram aproape total gandurile si emotiile. Habar nu avem ce se intampla in lumea interioara si cat de mult rau ne facem in acest mod.

Pentru ca suntem ca niste robotei programati din exterior si

nu avem nici un control asupra gandurilor noastre.

Avem nevoie sa incetinim ritmul si sa ne intoarcem in interior, ca sa putem raspunde la aceste intrebari:

Cine sunt eu?

Ce imi aduce Fericirea?

#2. Umple rezervorul

Acum cativa ani, m-a sunat un prieten pe la ora 10 seara:

- “Dragos vino sa ma ajuti!
- Ce ai patit?
- Am ramas in pana, adica fara benzina!

M-am dus si l-am tractat pana la o benzinarie apropiata.

Apoi l-am intrebat pe Lucian:

- Cum ai ramas fara benzina, in pana prostului:)? Nu era becul de benzina aprins?
- Ba da, dar credeam ca mai merge.”

Ideea este ca de multe ori facem la fel in viata de zi cu zi. Ignoram semnalele pe care ni le da corpul, uitam de inteligenta si intelepciunea naturala a corpului si tragem de el si chiar il abuzam.

Cat de des mergi cu becul rosu aprins in viata ta?

De multe ori, nici nu suntem atenti ca s-a aprins becul si de

multe ori ne jucam cu norocul, sperand sa gasim o benzinarie apropiata…sau o cafea! Si cand o gasim, alimentam un pic…. doar de 50 de lei! In loc sa facem plinul.

Pentru ca, daca am sta sa facem plinul, consideram ca am pierde mult timp, in loc sa muncim, sa fim productivi…de fapt ”sa fim ocupati!”…pentru ca, asta ne da o satisfcatie foarte mare (senzatia de ”a fi ocupati”) si confundam agitatia cu eficienta si eficacitatea!!

Problema este ca exista pericolul sa facem “pana prostului”, insa asta poate insemna in viata reala, fie o boala, o depresie, fie alte probleme mult mai grave!

Cum “facem plinul”?

Trebuie sa avem grija de cele patru tipuri de energie la care avem acces:

Energia Fizica

Energia Mentala

Energia Emotionala

Energia Spirituala

Toate aceste energii sunt extrem de importante si nu trebuie sa ne limitam doar la cea fizica, cum avem tendinta de cele mai multe multe ori!

Este dificil sa scriu tehnicile, asa ca o sa le poti invata in

Programul Online sau sa vii in Programul live, unde invatam mai multe tehnici de energizare, pentru toate corpurile.

Vreau sa retii ca, Nu poti fi fericit fara energie si ca e musai sa pui asta ca prioritate a ta, pentru ca, ea este baza pentru aceasta Calatorie.

#3. Simplifica Viata si redu stresul

„Este foarte simplu să fii fericit, dar este foarte greu să fii simplu.” — Rabindranath Tagore

In ziua de astazi, cand avem atatea oportunitati si „obiecte stralucitoare”, cand suntem bombardati cu mesaje si activitati, care mai de care mai interesante, trebuie sa constientizam cat de important este sa simplificam viata!

„Less is more!”- mai putin este mai mult!

O poveste amuzanta cred ca este sugestiva in acest sens.

Un milionar american se duce pe o insula din America Centrala si se intalneste cu un pescar acolo.

Intra in vorba si pescarul ii impartaseste ca munceste 2-3 ore la pescuit, dupa care se duce acasa la familie, mananca impreuna, vin prietenii, canta si se simt bine.

Americanul vrand sa il invete o lectie, ii spune:

- Aaa... numai atat?.... Ai putea sa castigi, mult mai mult, sa muncesti mai multe ore, sa vinzi pestele, apoi sa

cumperi niste barci, sa mai angajezi cativa pescari si sa-ti maresti veniturile!

- Si apoi, intreaba pescarul?
- Apoi dezvolti afacerea in toata regiunea, apoi international, exporti si castigi si mai mult.
- Si apoi, intreaba pescarul?
- Apoi listezi la bursa compania si devii renumit si bogat.
- Si apoi, intreaba pescarul?
- Apoi vinzi si te retragi pe o insula, pescuiesti, de voie, 2-3 ore pe pe zi, apoi mananci cu familia si te bucuri de viata cu prietenii.

Nu o sa punctez concluzia...care cred ca este evidenta.

Desi, as zice ca adevarul este undeva la mijloc; este nevoie si sa simplificam mult viata si sa ne dam seama ca nu avem nevoie de atatea, pentru a fi fericiti.

Prolema e ca, uitam care este scopul si imprumutam obiectivele si dorintele altora!

Am participat in anul 2016 la un curs de Mindfulness, la o manastire budista din Nepal, alaturi de peste 80 de persoane, venite din toate colturile lumii, de pe toate continentele si din aproape toate religiile.

Eram un pic sceptic la inceput, pentru ca veneam din India, unde am avut o experienta minunata si nu ma asteptam sa mai descopar ceva la fel de interesant, mai ales ca era prima mea interactiune cu budismul.

Am fost insa placut surprins si am primit cateva daruri inestimabile, cateva lectii si instrumente de viata nepretuite.

„Chiar vrei inghetata?”

Terminasem cursul de Mindfulness, mai aveam cateva zile pana incepea cursul de Meditatie si simteam ca vreau ceva, dar nu stiam exact ce. Asa ca am mers la o cafenea din apropiere si voiam sa-mi cumpar o inghetata, dar ezitam.

Cand eram pe cale sa cumpar totusi inghetata, apare din senin o calugarita budista langa mine si ma intreaba “Chiar vrei inghetata?”, dupa care dispare.

Si eu am ramas cu intrebarea. Chiar vreau inghetata?

Si mi-am dat seama ca nu voiam sa mananc inghetata, ci de fapt eram plictisit.

Asa ca nu am mai cumparat inghetata si emotia respectiva, de dorinta, de diversitate si de lipsa, s-a transformat.

Nu stiu daca ti s-a intamplat vreodata sa ai pofta de ceva si sa intervina altceva, care sa te scoata din filmul/scenariul pe care il rulai privind nevoia de lucrul respectiv, pentru ca apoi, cand revii, sa uiti complet de ceea ce voiai ??

Asa ca, data viitoare, cand ai pofta de ceva, care stii ca nu iti face tocmai bine, stai cateva minute si intreaba-te daca, chiar ai nevoie de lucrul respectiv.

Si daca te hotarasti, totusi, sa faci lucrul respectiv sau sa il

mananci, cum ar fi, daca doar l-ai gusta, iar restul l-ai oferi altcuiva?

Avem nevoie de mult mai putin, decat credem!

E important sa ne satisfacem nevoile, insa restul sunt doar dorintele ego-ului.

De cele mai multe ori imprumutam obiectivele altora si ne pierdem valorile, doar pentru ca asa face lumea si ca sa fim placuti, acceptati si admirati (invidiati) de ceilalti.

Cheltuim foarte multa energie aiurea si aceasta ne costa sanatatea si fericirea.

Chiar daca exista satisfactii pe moment, acestea sunt placeri ale Ego-ului, care, astfel creste si, de fapt, te indeparteaza de ceilalti.

Cand intelegem ca suntem aici ca sa facem voia Domnului si ca suntem o mica piesa din acest puzzle universal, cand renuntam la planul nostru, simtim liniste, simtim cum totul se relaxeaza in jur. Iti dai seama ca nu trebuie sa ajungi nicaieri, de fapt si ca esti perfect, asa cum esti.

Si atunci incepe o noua etapa, incepe drumul spre ” Acasa”, etapa in care ai si mai multa treaba, insa o faci din cu totul alta energie, stare, aliniere, bucurie.

Lucrurile sunt simple. Viata e simpla. Am venit in aceasta existenta numai pentru a ne intoarce “Acasa” mai imbogatiti.

Nu putem ajunge Acasa decat daca ne invatam ”lectiile”, pentru care am venit aici, la scoala numita Pamant.

Orice eveniment sau context ne-au fost oferite de univers cu un scop definit, ca ”lectii”, menite sa ne imbogateasca calitatile sufletului si sa ne duca spre un nivel mai inalt de constiinta.

#4. Centrare si detasare

Cautarea fericirii, aduce nefericire!

Societatea ne incurajeaza sa cautam succesul material si credem ca asta ne va aduce fericirea.

Acest tipar are un efect mult mai nociv decat pare la prima vedere.

Suntem conditionati sa facem totul pentru a cauta placerea si a evita cu orice pret durerea si disconfortul.

Chiar si parintii (cel putin asa a fost in cazul meu) ne dadacesc si ne ocrotesc de orice disconfort – si astfel, suntem conditionati ca asa e bine, sa evitam disconfortul si ca, numai lucrurile placute ne aduc fericirea.

Problema este ca, de fapt, insasi cautarea placerii este cea care ne duce la nefericire.

Pentru ca, chiar daca obtinem ceva valoros si avem o experienta placuta, acestea nu vor dura mult timp. Iar apoi, cand apare “opusul”, suferim si suntem foarte dezamagiti.

Insa, asta e viata; cu siguranta vor aparea astfel de momente.

Pentru mine aceasta lectie a fost poate cea mai valoroasa, pentru ca evitam, cu orice pret, disconfortul.

Cel mai mult, insa, cresti si inveti din disconfort, atunci cand stai cu durerea respectiva, fie ca e fizica sau emotionala si cand reusesti sa o transcenzi. Pentru ca aceasta va trece, daca **stai** cu ea si **nu te identifici** cu ea.

De fapt, suferinta e doar in minte.

Durerea poate exista, insa daca nu te atasezi de ea si daca nu construiesti povesti in jurul ei, ea dispare.

Daca, de exemplu, intr-o zi mananci ceva bun si te atasezi de mancarea respectiva, pentru ca asta te face fericit, s-ar putea ca ziua urmatoare sa mananci ceva nu iti place si o sa fii nesatisfacut.

Ca sa poti transcede capcana fericire-nefericire, ar trebui sa privesti mancarea, pur si simplu, ca mancare, ca mod de sustenanta a vietii si nu ca un gourmand.

Asta nu inseamna sa nu te bucuri si nu e nimic rau in a manca ceva delicios, insa secretul e sa nu te atasezi de mancarea respectiva.

Ce inseamna atasament? Inseamna sa vezi lucrul respectiv ca si sursa a fericirii tale.

Atasamentul ne leaga si ne aduce nefericire, fie ca se refera la

lucruri materiale, evenimente sau persoane.

Ca sa fim liberi avem nevoie sa renuntam la atasamente.

Numai renuntand la atasamente, inclusiv la atasamentele fata de persoane (care, de multe ori, este mai greu de facut), putem sa avem lucruri si sa fim in relatiile respective, fara asteptari.

Solutia este sa Il vezi pe Dumnezeu in acele persoane si nu sa vezi acele persoane in niste roluri, in viata ta.

Detasarea (non-atasamentul) nu inseamna indiferenta sau pasivitate!

Conteaza insa, sa actionam din starea de centrare. Un eveniment neplacut poate provoca multor oameni o emotie negativa, o furie, de exemplu, insa, daca ramanem calmi in interiorul nostru, ne putem detasa de eveniment.

Am sa va spun povestea cu doi calugari care erau pe marginea unui parau si voiau sa treaca prin acea apa. Apa nu era adanca si nu era vreun pericol. Langa ei era o doamna, care nu se incumeta sa treaca paraul. Vazand asta, calugarul mai batran, vrand sa faca o fapta buna, o intreba daca e de acord sa o ia in spate si sa o treaca el paraul, fara ca ea sa se ude. Doamna accepta si trec impreuna apa. Apoi ii multumeste si fiecare isi vede de drumul sau.

Calugarul mai tanar era foarte suparat pe calugarul batrin, care, credea el, a facut un gest asa de necuvenit. Si mergea

imbufnat, negru de suparare.

Intr-un final, cand nu s-a mai putut abtine, a izbucnit catre calugarul mai in varsta: “Cum ai putut sa faci asa ceva, sa o cari in spate pe acea doamna? Nu se cade pentru noi sa facem asa ceva!”

Iar calugarul batran, ii raspunde foarte calm: “Asa este…. insa, eu am lasat-o acum o ora din spate, pe cand tu inca o mai “cari”…!

Probabil ai auzit de vorba “sa fii Zen”, care, de multe ori, este prost inteleasa.

”Sa fii Zen”, nu inseamna sa fii exuberant si foarte vesel, ci inseamna ”sa fii centrat”.

> E mai bine să Îl iubeşti pe Dumnezeu. Iubindu-i pe oameni, te-ai putea ataşa de ei. Ce trebuie să faci, când e vorba de ceilalţi, este să-L iubeşti mai întâi pe Dumnezeu şi apoi să Îl

Nu are atat de multa importanta ceea ce faci in exterior, ci cum este interiorul tau, daca este calm, chiar si in mijlocul furtunii, sau nu.

#5. Karma si semintele Fericirii

Karma are un rol esential in Fericirea sau Nefericirea pe care o experimentezi.

In era actuala, pentru o persoana care nu face practica spirituala, in

> „Karma rea este cea care îi duce pe oameni înapoi în lume. Totuşi, Dumnezeu îi dă fiecăruia o şansă să rupă legăturile karmice. Puteţi să o faceţi. Toată lumea poate. Problema e că foarte puţini fac efortul”

medie 65% din viata este destin, iar 35% este liber arbitru.

Evenimentele majore din viata unui om tin de destin, ca de exemplu, nasterea, casatoria, accidentele, bolile majore, moartea etc. Ele se petrec, indiferent de vointa noastra.

In general, partenerul de viata este ales pentru ca ai o relatie karmica de inchis cu el sau cu ea.

Destinul poate fi stins / depasit doar prin practica spirituala, care genereaza energie spirituala, ce poate combate destinul negativ.

Faptul ca anumite lucruri, evenimente, persoane sunt predestinate sa apara in viata ta, nu inseamna ca trebuie sa stam pasivi.

Dimpotriva, pentru a rezolva karma, trebuie sa o infruntam, nu sa fugim de ea. Ma refer aici la situatiile dificile din viata, cu persoane, de care, poate, fugim sau pe care nu avem taria sa le infruntam. Insa, altfel, situatiile respective ne vor urmari in permanenta.

Nu putem scapa de karma. Si cu cat amanam sa o infruntam, Karma prinde putere si de fapt se multiplica si devine tot mai greu de „invatat lectia". Dar, nu avem incotro, trebuie sa o facem, pentru ca, oriunde ne-am duce o vom lua cu noi.

Sau, asa cum spuneam, karma mai poate fi "arsa" in meditatie sau prin alte practici spirituale, fara a fi nevoie de a mai fi "fata in fata" cu o persoana, mai ales daca nu este posibil.

Capitolul VI: Pilonii Bliss!

„Fericirea nu e ceva gata făcut, ea vine din faptele tale.” — Dalai Lama

Sunt 5 Piloni ai Fericirii, care, intregrati in viata ta, iti vor da posibilitatea de a experimenta un nivel de Fericire, la care, poate nici nu credeai ca ai acces.

Nefericirea apare in viata ta pentru ca nu dai atentie acestor piloni si ii neglijezi.

Nu poti integra acesti piloni fara sa ai Fundamentele fericirii (pe care le-am discutat in capitolul anterior), pentru ca Secretul Pierdut al Fericirii este unul contraintuitiv si este total diferit de ceea ce ne invata societatea.

#1. Managementul Nevoilor Tale: nevoile sufletului au prioritate

Stiu de ce faci asta!

Ce ai zice, daca ti-as spune ca inteleg de ce faci, ceea ce faci?

De ce ai un anumit comportament, poate chiar daunator(pentru tine si ceilalti) si pe care, totusi, continui sa il faci? Pe care, poate, nici tu nu il intelegi?

O faci pentru a fi mai fericit (sau a scapa de suferinta)!

Cel putin asta crezi!

Tot ceea ce facem este pentru a ne satisface cele 7 (sapte) Nevoi.

Suntem fericiti, atunci cand avem aceste Nevoi satisfacute!

Sunt doar sapte. Si tot ceea ce faci, constient sau inconstient, este pentru a-ti acoperi una sau mai multe nevoi, care sunt in deficit.

De unde stiu?

Pentru ca aceste nevoi umane le avem cu totii, indiferent de nationalitate, sex sau religie.

Aceasta clasificare are la baza ierarhia nevoilor, a lui Maslow (imbunatatita de Tony Robbins), pe care am impartit-o in: **Nevoile Ego-ului** si **Nevoile Sufletului.**

Nevoile Ego-ului:

1. Siguranta
2. Varietate
3. Importanta
4. Conexiune si Iubire

Nevoile Sufletului:

5. Crestere
6. Contributie
7. Bliss!

Cu totii avem aceste nevoi, ceea ce difera, de la un om la altul, este ordinea, prioritatea, importanta pe care o acordam

diferitelor nevoi si mai ales, modalitatea prin care le satisfacem.

Cineva isi poate satisface nevoia de importanta prin furie si violenta, altcineva prin a ajuta pe altii.

Le discutam in detaliu la Workshopul Gratuit „BLISS!-ReDescopera Secretul Pierdut al Fericirii Tale!", insa, as vrea sa retii ca aceste nevoi, le putem satisface, fie intr-un mod Constructiv si sustenabil, fie intr-unul Distructiv si pe termen scurt.

De exemplu, nevoia de siguranta o poti satisface prin a face sport si a aduce siguranta in corpul tau sau o poti satisface prin a fuma sau manca in exces (lucru care te relaxeaza, respiri mai profund, te calmeaza).

Intrebarea nu este daca iti satisfaci nevoile, ci cum o faci!

Pentru ca, de satisfacut, le vei satisface! Subconstientul tau va gasi o modalitate de a le satiface. Insa, atunci cand le satisfaci inconstient sau din REACTIE, o faci probabil pe termen scurt si intr-un mod daunator pentru tine (si/ sau ceilallti), pe termen lung.

De exemplu, stii care este cea mai adictiva(vicioasa) activitate? Nu este alcoolul sau fumatul!

Este gandirea excesiva! Gindurile in exces si dialogul interior ne duc automat in probleme si ingrijorare.

Ingrijorarea iti satisface *nevoia de siguranta*, pentru ca te tii ”cu indarjire” si crezi ca esti in control (dar este doar o falsa perspectiva). Iti satisface si *nevoia de importanta* – “uite, cate probleme am eu” si *nevoia de conexiune*, mai ales cand te plangi si altii te compatimesc.

Orice activitate care satisface minim trei nevoi devine o adictie!

Este fabulos cand incepi sa intelegi cum te autosabotezi! Este primul pas catre libertate!

De modul cum gestionezi acest model, depinde Fericirea sau Nefericirea ta, daca este sustenabila sau este doar de moment!

Nu este, insa, chiar atat de simplu!
De fapt, avem 5 Piloni ai Fericirii si 5 Fundamente, care integrate in viata ta, iti vor permite sa poti experimenta un nivel de Fericire, la care nici nu credeai ca ai acces.

Pentru a face aceasta transformare, avem nevoie insa si de 5 Ajutoare, deoarece, una este sa intelegem la nivel intelectual si alta este sa aducem fericirea in fiecare celula a corpului si mintii noastre.

Asta facem in Programul **BLISS!** - **ReDescopera Secretul Pierdut al Fericirii Tale!**

Probabil ca iti va “zdruncina” putin credinta despre Fericire, insa este posibil sa ai nevoie de aceasta!:)

Este important sa facem Diferentierea intre Nevoi si Dorinte!

Nevoile sunt necesare si este important sa le satisfacem. Dorintele sunt nelimitate si nu ne vor aduce ceea ce cautam de fapt. Alergarea dupa ele este calea cea mai sigura de a ne indeparta de Suflet si a suferi, chiar daca, pe moment, nu ne dam seama si credem ca realizam lucruri marete!

Ne referim, bineinteles, la dorintele ego-ului si nu la aspiratiile Sufletului.

Reducerea dorintelor ego-ului este modalitatea cea mai rapida de a fi multumit tot timpul!

Cu ceva timp in urma, dezbateam cu o prietena aceasta dilema: daca este bine sa ai dorinte!

Ceva imi spunea ca dorintele nu ne duc unde trebuie, insa, nici sa le blocam nu este bine, pentru ca, astfel, blocam cursul vietii si energia.

Ca sa putem raspunde la intrebare, trebuie sa facem *diferentierea intre* ***dorinte*** *si* ***aspiratii.***

Dorintele sunt ale Egoului (corp, emotii, minte sau intelect).
Dorintele implinite te satisfac doar limitat, pe termen scurt, dupa care creeaza dependente. Si sunt o capcana, in care cadem, fara sa ne dam seama.

Aspiratiile sunt ale Sufletului si sunt cele care te hranesc cu adevarat.

Dorintele sunt nelimitate si ne indeparteaza de Sursa.
Aspiratiile iti aduc adevarata implinire. Si ele se bazeaza pe ceva permanent.

Urmand aspiratiile, te apropii de Sursa si o faci prin aliniere cu Sursa, devenind un canal.

Aspiratiile te fac sa simti Expansiune. Ce te face sa expandezi? Ce te insufleteste? Ar trebui sa raspunzi mai des la aceste intrebari si sa le pui in aplicare.

Din exterior, pentru un observator, poate parea ca o persoana face acelasi lucru, depune acelasi efort catre un scop, insa, in functie de trairea si motivatia lui interna, poate urma o Dorinta sau o Aspiratie.

Pana la un anumit punct, dorintele sunt bune, pentru ca te pun in miscare si e mai bine, decat sa stai si sa nu ai dorinte. Insa, ulterior, va trebui sa le inlocuiesti cu aspiratii.

Nu putem renunta la dorinte dintr-o data. Trebuie sa le inlocuim cu o satisfactie superioara.
De exemplu, nu poti renunta la tigari dintr-o data, pentru ca iti satisfac niste nevoi/ placeri. Doar cand vei gasi o satisfactie/motivatie superioara, vei putea renunta la acea dorinta!!!
Ce este satisfactie superioara? si unde o gasim?

“Cum sa renuntam la dorintele lumesti?”

Nu ai cum sa le opresti doar prin vointa, decat daca le inlocuiesti cu ceva mai placut, care iti va aduce mai multa

fericire.
Atunci cand experimentezi Fericirea Divina, vrei sa o experimentezi tot timpul, pentru ca nu se compara cu nimic, nici chiar cu cea mai mare fericire lumeasca pe care ai trait-o.

Fericirea aceasta a corpului/mintii, devine un mare compromis, pentru ca nu le poti avea pe ambele, pe cea Lumeasca si pe cea Divina. Sunt doua lumi total diferite!

Trebuie sa alegi intre Fericirea Lumeasca (a ego-ului, placerile fizice, ale mintii si intelectului) si Fericirea Divina (a Sufletului) - Bliss!

Aceasta insa, nu inseamna ca trebuie sa renunti la bani, casa, calatorii etc.

Trebuie sa renunti doar la **atasamentul fata de ele!**

#2. Progres catre un Scop Nobil

„Succesul nu este cheia fericirii. Fericirea este cheia succesului. Dacă-ţi place ce faci, atunci vei avea succes.” — Albert Schweitzer

Unul dintre Pilonii importanti ai Fericirii este Progresul catre un Scop Nobil. Nu atingerea lui!

Scopul unui obiectiv, nu este sa il obtii (pentru ca nu asta te va face fericit, ba dimpotriva, te va dezamagi), ci, sa descoperi cine devii, mergand pe acest drum.

Atunci cand esti nefericit, esti, pentru ca nu vizualizezi, cu tarie, lucrurile minunate pe care vrei sa le obtii in viata si nu folosesti suficient vointa, creativitatea si rabdarea pentru a le materializa.

Te lasi in *flow (curgere)* sau depui efort?

Exista doua teorii si pareri impartite, despre cum sa-ti traiesti viata.

Una din teorii presupune *sa curgi cu ceea ce iti aduce viata*, iar cealalta, *sa iti setezi obiective/ aspiratii si sa depui efort sa le indeplinesti*.

Tu, cu care dintre cele doua teorii rezonezi mai mult?

De multe ori varianta "curgerii" este o scuza a mintii, pentru ca nu este *fun(distractiv)* sa iti concentrezi mintea, vointa si sa directionezi energia. E mult mai usor sa o lasi sa curga. Insa, unde te va duce, daca nu ii dai tu, constient, o directie?

Varianta cealalta, cu setarea de obiective si indeplinirea lor cu orice pret, poate fi o abordare rigida si care nu te face fericit, chiar daca atingi telul pe care ti l-ai propus.

Solutia, din punctul meu de vedere, este o combinatie intre cele doua.

De fapt, acest lucru inseamna *a combina energiile yin si yang din noi*, indiferent ca suntem barbati sau femei.

Adica, sa avem un scop, o aspiratie nobila, care sa ne ajute sa

adunam si sa directionam energia, sa ne utilizam darurile si abilitatile, sa depunem efort sustinut si sa ne dezvoltam concentrarea si vointa.

Insa, este important sa nu uitam de energia feminina si sa o hranim. Toti avem nevoie, din cand in cand, de momente de *flow*, de curgere, de relaxare si de recompensare.

Este important sa ne bucuram de Calatorie, de tot ce vine, avand mereu in minte scopul propus .

Altfel, daca nu actionam cu scop, energia se disipeaza si, trecand anii, constatam ca nu am realizat nimic valoros in tot acest timp.

Ce am invatat de la Donald Trump

In calatoria mea in antreprenoriat, am deschis si o cafenea, in anul 2012. Un loc foarte fain, intr-o vila pe 3 nivele, unde tineam foarte multe evenimente si intalniri. Sustineam si proiecte sociale si multe conferinte.

Formasem o echipa de vreo 11 persoane si aveam o activitate intensa. Chiar ma mutasem acolo, la masarda, unde aveam o camera cu un pat, sa dorm noaptea, pentru ca, uneori, stateam acolo pana foarte tarziu.

Si, desi am inceput in forta, dupa numai cateva luni am inceput sa avem probleme din partea proprietarilor care erau in divort si, unul dintre ei, respectiv domnul, nu a mai fost de acord cu activitatea noastra si ne-a somat sa plecam de acolo,

el fiind o persoana publica, cu multa influenta.

Cum nu am ascultat, contractul de inchiriere fiind in vigoare, ne-am trezit intr-o zi cu doi inspectori de la Sectorul 1. Am dres-o cumva, insa, a doua zi, ne-am trezit din nou cu vreo sase inspectori, de la toate garzile si comisiile posibile.

Si au inceput discutiile, cu avocati, au aparut tot felul de probleme, pe care nu le anticipasem si care ne-au deviat de la activitatea frumoasa pe care o initiasem.

Se punea tot mai serios problema sa renuntam, pentru ca intrasem intr-un joc si intr-o incurcatura, in care nu aveam cum sa castigam.

Insa, pentru ca nu voiam sa renunt asa usor, am vrut sa primesc ghidare si sa solicit un semn, sa mi se reveleze ce este cel mai bine sa fac.

Asa ca, m-am dus in biblioteca, unde aveam multe carti primite, ca donatie, de la o editura, sa aleg o carte. Mi-a sarit in ochi o carte a lui Donald Trump, care se numeste “Nu renunta niciodata”. Si mi-am zis in sinea mea: “Asta o sa ma incurajeze sa continui”.

Deschid cartea la intamplare!…fix la capitolul “Invata cand sa spui stop”. M-a socat, pentru ca nu ma asteptam sa gasesc asa ceva in aceasta carte. M-am uitat la cuprins si, era singurul capitol total opus fata de restul cartii care te incuraja tot timpul sa perseverezi.

Asa ca am ascultat acest mesaj si am oprit activitatea.

Mi-am luat apoi cateva saptamani sa integrez experienta, sa meditez, sa vad din alta perspectiva lectiile si care va fi urmatorul pas.

Am realizat ca faceam ceva ce nu era pentru mine, insa eram in inertie si nu vedeam.

Eu am nevoie sa fiu intr-o stare de calm si centrare, sa creez, sa folosesc timpul proactiv, nu fiind in reactiv.....asa cum faceam in acea perioada.

Si dupa multe sapaturi, introspectie si ghidare, am inceput sa ma dedic catre ceea ce fac si astazi, adica sustinerea de seminarii si programe educationale.

Iar mesajul pe care vreau sa ti-l transmit cu aceasta poveste este: fiecare am venit aici cu un scop, cu o misiune a Sufletului, insa, de cele mai multe ori suntem deturnati si imprumutam obiectivele altora, ne cream o imagine, o poveste mentala despre ceea ce credem ca ne-ar aduce fericirea, insa cel mai probabil asta este in opozitie cu dorinta Sufletului si de aceea suferim si suntem nefericiti, chiar daca atingem acea “poza” mentala.

Procesul de a te alinia cu scopul tau (care nu trebuie sa fie unul grandios; nu trebuie sa schimbi lumea, poate doar sa fii un bun parinte, un bun profesionist sau sa sustii un proiect initiat de altcineva), din cate am constatat, *se face atat prin incercari si ajustari pe drum, cat mai ales prin a primi ghidare,*

a asculta semnele (care sunt mereu prezente, dar nu le vedem pentru ca e multa “galagie”) *si a primi calauzire interioara*.

Meditatia este cel mai puternic instrument pentru aceasta, pentru ca te ajuta sa treci dincolo de minte si sa vezi ce vrea Sufletul.

Sunt multe de discutat aici, insa a face Progres catre un Scop Nobil este unul din Pilonii fundamentali ai Fericirii (pe care ii discutam in Programul Bliss), fara de care nu poti fi cu adevarat implinit/a.

Provocarea cu progresul si reusitele este aceea ca iti poate creste ego-ul, ceea ce de fapt te indeparteaza de Sine si de tot scopul acestui pilon.

Cheia, pentru a nu-ti creste ego-ul din realizarile tale: *Nu astepta lauri si recompense !*

In anul 2016, am fost pe Camino de Santiago, *708 km in 27 de zile, multe provocari, lectii de viata, durere, bucurie, oameni minunati.*Asa as putea rezuma, in cateva cuvinte, experienta acestui drum sfant, a acestui pelerinaj incarcat de lumina si binecuvantare.
Am pornit din Pamplona si am mers, pe jos, pana la catedrala Sfantului Iacob din Santiago de Compostela, traversand, practic, Spania, de la Est la Vest.

Mi se parea ca fac ceva important si ca drumul pe care il faceam insemna ceva si ca presupunea un anumit efort si multa dedicare. Si ca, oamenii intalniti vor aprecia asta.

Insa, mi-am dat seama ca, fiecare persoana este atat de prinsa in lumea ei, incat putin o intereseaza de tine, de scopurile tale, de proiectul tau, oricat de maret ar fi, cu care tu crezi ca vei schimba lumea.

Pe fiecare, din pacate, nu il interesa decat problema lui. Aceasta insa, nu schimba cu nimic situatia, atat timp cat nu o faceai pentru lauri si recompense, ci o faceai pentru tine si pentru Sufletul tau, pentru ca te facea sa te simti bine.

Mi-am dat seama ca, pana acum, multe activitati le-am facut din ego si din nevoia de importanta: fie ca erau proiecte sociale, seminarii mari, donatii etc. Acestea nu imi puteau aduce decat satisfactii de moment si nu faceau decat sa vreau si mai mult… si mai mult sa am acest sentiment, care, insa, nu ducea catre o satisfactie reala.

Indiferent ce ai de facut, indiferent care este jobul sau activitatea ta, chiar daca presupune sa ajuti alti oameni sau sa le imbunatatesti viata, intr-un fel sau altul, nu astepta laude si multumiri. Fa-o, pentru ca iti face placere si te face sa te simti bine - acesta este barometrul, ca faci ceea ce trebuie sa faci!

Iar daca, nu iti face placere, nu o mai face!

Aliniaza-te cu Misiunea ta, pentru ca aceasta, cu siguranta, iti va aduce cea mai mare satisfactie in viata.

#3. Fa-i pe altii fericiti!

„Plăcerea oamenilor cu adevărat mari e să facă oamenii fericiţi.” — Blaise Pascal

„Durerea o putem suporta şi singuri, dar pentru a fi fericiţi e nevoie de doi.” — Elbert Hubbard

Un alt Pilon important al Fericirii este acela de a-i ajuta pe ceilalti si a-i face fericiti. Este ceea ce nu trebuie sa uite sufletul, adica, misiunea de-ai face pe altii fericiti.

Nu poti fi fericit de unul singur, daca incerci sa obtii fericirea doar pentru tine. Numai o cantitate limitata o poti experimenta asa. In schimb, cand impartasesti cu ceilalti si, mai ales, ii faci pe altii fericiti, expandezi dincolo de limitarea datorata ego-ului si iti hranesti sufletul.

Fericirea sta in a-i face pe altii Fericiti, in sacrificarea interesului propriu pentru a aduce bucurie celorlalti!

Servindu-i pe ceilalti, vei descoperi ca toate nevoile tale sunt satisfacute. Pe masura ce uiti de tine, in serviciul celorlalti, vei descoperi ca fara sa cauti asta, paharul tau de fericire va fi plin!

Cu cat meditezi mai profund, cu atat vei fi mai inclinat sa-i servesti pe ceilalti, pentru ca simti si experimentezi ca nu esti separat si ca, vei fi fericit.

In calatoriile mele in jurul lumii, am avut sansa sa intalnesc mai multe persoane aflate la un nivel de evolutie spiritual foarte ridicat–Sfinti, in viata (insa, pentru noi, este mai greu de acceptat un astfel de termen). Aceste intalniri mi-au adus foarte multe in viata mea, atat ca intelegere si intelepciune, cat si la nivel energetic si spiritual. Sa stai in preajma unor

astfel de Fiinte, este o experienta fabuloasa.

Am fost invitat sa fac parte din echipa de traineri ai unui program intensiv de 5 zile, desfasurat la Universitatea de Spiritualitate din Goa / India.
A fost una dintre cele mai bune experiente de invatare, diferita de cele de pana atunci.

Desi am facut multe programe de training si de public speaking, cu unii dintre cei mai buni traineri din lume, ceea ce a fost diferit la aceasta experienta a fost faptul ca am inteles mult mai bine ***ce se intampla in plan subtil intr-un program de transformare*.**

In acest program au fost participanti din toate colturile lumii: SUA, UK, Singapore, India, Sri Lanca, Italia, El Salvador etc. Un grup foarte bun, fiind toti interesati de cresterea spirituala.

Atunci cand faci lucrurile cu iubire, nu simti oboseala.

Am sustinut sesiuni in fiecare zi din program si credeam ca am sa fiu obosit, ca nu am sa pot face fata, mai ales ca aveam intalniri foarte multe cu echipa de traineri, pentru a pune la punct si cele mai mici detalii.

Multe lucruri le pregateam din mers, pentru ca erau si teme zilnice, pe care le faceau participantii si le discutam a doua zi, asa ca, aproape in fiecare zi, am stat pana la 1-2 dimineata, iar a doua zi, o luam de la capat.

In mod normal, as fi fost epuizat dupa o astfel de zi, insa, am

simtit clar Energia Divina, care ne sustinea si ne dadea putere. Aceasta intervine atunci cand faci lucrurile din daruire pentru ceilalti si nu cu un scop egoist.

Diferenta dintre job si *Satseva*

Probabil, toti am experimentat cum este cand muncesti, cand ai un job, cand depui un efort pentru care astepti, in schimb, o recompensa – bani, de cele mai multe ori.

Satseva, inseamna serviciu in slujba Adevarului Absolut sau in slujba lui Dumnezeu si este total diferita, chiar ca mentalitate, fata de munca. Daca la munca, astepti ceva in schimb, aici, tot ceea ce faci este fara nici o asteptare. Insa, ceea ce primesti, in schimb, este de nepretuit.

In primul rand, primesti Crestere Spirituala, pentru ca ai ocazia sa experimentezi cei opt pasi ai Practicii Spirituale.

In al doilea rand, primesti Fericire, insa nu fericire lumeasca, ci Fericirea Divina, a sufletului, care nu are termeni de comparatie cu placerea simturilor.

Ca sa intelegi mai bine la ce ma refer, iti dau un scurt exemplu.

In prima zi din trainingul la care am facut referire, in ashramul din India, am sustinut o sesiune alaturi de o alta persoana, trainer din Canada. Era ultima sesiune a zilei, cand, dupa o zi plina, toti erau obositi. Eu m-am rugat ca Dumnezeu sa vina, sa ne ghideze, sa ne ajute si sa conduca aceasta sesiune. Ceea ce s-a intamplat, a fost miraculos. S-a asternut o pace si o

energie foarte puternica in sala, peste tot grupul.

La final, desi am terminat prezentarea, *nimeni nu mai voia sa plece; eram toti intr-o* ***emotie spirituala (Bhav)*** *intensa*. Imagineaza-ti o sala cu 30 de persoane, care stateau efectiv in tacere, unul langa altul, intr-o atmosfera de pace si liniste interioara, minute in sir.

Am intrebat: *"cati dintre voi simtiti prezenta lui Dumnezeu?";* si toti au ridicat mana.

Cand, in final, ne-am ridicat, multi nu mai aveau nevoie de mancare. Am mers in templu sa ne rugam si sa exprimam recunostinta pentru ceea ce am primit in acea experienta.

Poate ai experimentat vreodata aceasta stare, in care simti ca nu iti mai trebuie nimic, ca esti complet, fara nici un stimul sau nevoie externa! Acesta este scopul spiritualitatii! **Acesta este Bliss (Extazul}!**

<u>Atunci cand iubesti esti plin de bucurie!</u>

Daca ai sta langa o stanca si i-ai oferi iubire, probabil ea nu o sa-ti raspunda; insa, nici nu e nevoie. Faptul ca tu ai oferit iubirea este ceea ce conteaza, pentru ca, atunci o simti, cand o oferi, nu cand o primesti!

Asta este contraintuitiv, pentru ca noi asteptam sa fim iubiti si

credem ca atunci o sa fim fericiti. Insa, *suntem fericiti, atunci cand oferim noi iubirea.*

Inca un mit pe care as vrea sa-l demolam, legat de sex si iubire...daca tot veni vorba☺

Societatea ne invata si ne provoavca sa avem cat mai mult sex, considerandu-se ca asa vom fi mai fericiti. Pe moment este o mare placere, insa costul este enorm, pe multe planuri.

Dorinta sexuala apare cand energia este directionata in jos, catre chakrele inferioare, fiind astfel stimulati nervii din acea zona.

Cu cat energia urca, ridicand-o catre chakrele superioare, energia sexuala isi schimba calitatea si se transforma in Iubire. Astfel, nevoia de sex devine tot mai mica si nevoia de iubire tot mai mare.

Cu cat folosesti in mod excesiv energia sexuala si ii dai frau, cu atat vei iubi mai putin si vei accentua doar pasiunea, iubirea animalica, instinctuala.

“Actioneaza numai pentru Beneficiul Spiritual al celorlalti”

Dorinta de a-i ajuta pe ceilalti este in noi si ne aduce multa bucurie si fericire.

De cele mai multe ori, cand vrem sa ajutam pe cineva, o facem la nivel Fizic (ii dam bani sau un cadou) sau la nivel Emotional, psihologic (ii dam incurajare, facem ceva pentru acea persoana etc).

Ajutorul suprem pe care il putem oferi altei persoane este acela, de a o ajuta sa creasca spiritual!

Este ceea ce Dumnezeu vrea de la noi!

Dumnezeu vede ca o persoana este saraca sau sufera. De ce nu o ajuta? Pentru ca fiecare are karma si lectiile lui de invatat.

Noi putem ghida persoana respectiva, oferindu-i ajutorul, pentru a invata acele lectii mai repede si pentru a nu mai suferi, insa, nefacand in locul ei ceea ce ea trebuie sa faca si sa invete.

#4. Conectarea cu Sinele Superior

„Cunoaşterea lui Dumnezeu aduce o fericire infinită. Mai devreme sau mai târziu, fiecare fiinţă trebuie să înveţe de la viaţă această lecţie.” Paramahamsa Yogananda

Tot ceea ce cautam, prin toate actiunile noastre, fie ca e job, distractii, partener sau calatorii, le facem pentru ca vrem sa

experimentam Bliss, de fapt sa ne conecatm cu Sinele Superior!

Facem astfel si tot felul de lucruri prostesti.

De fapt, in spate, este aceasta dorinta de conectare cu Sinele.

Acum cativa ani, in 2016 mai exact, in cautarile mele spirituale in jurul lumii am ajuns si in Peru si am facut un ritual samanic cu Ayahuasca, la un centru din Cuzco.

Ayahuasca este un amestec de mai multe plante, ce se realizeaza prin fierbere la foc mic, pentru a obtine o substanta concentrata, ce se bea ulterior.

Procesul a fost foarte bine organizat, cu doctor, psiholog, asistenti si samani autentici, de traditie veche, care traiesc in munti.

Bautura respectiva produce cateva ore de halucinatii profunde, in care se poate comunica cu lumea spiritelor si se poate atinge vindecarea fizica, psihica si spirituala.

Dupa pregatiri specifice procesului, ne-am strans seara in sala respectiva si am baut bautura vascoasa si cu gust neplacut. Astepti cam 10-15 minute, dupa care vomiti. Abia dupa aceea incepe sa-si faca efectul si incep halucinatiile.

Desi eram in transa si vedeam foarte multa lumina, culori, eu eram foarte constient si prezent.

Intuitiv, aveam acces la mult mai multa cunoastere si

intelegere. Simteam ca imi pot accesa subconstientul. Am inteles si am aflat raspunsuri la multe dileme, pe care le aveam la acea vreme. Am primit intelegerea unor evenimente petrecute de mult timp, chiar si de cand eram in burta mamei.

Tendinta era sa te intinzi, sa te relaxezi in acea stare, in care simteai multa pace si iubire. Am observat ca ceilalti participanti s-au intins si probabil au adormit. Eu am stat in postura de meditatie si am lucrat activ pe toata perioada procesului.

A doua zi am impartasit cu ceilalti participanti experienta prin care am trecut. Unii au avut experiente placute, iar altii mai putin placute.

Pentru mine a fost o experienta foarte tare si utila, in care am avut multe constientizari, insa, daca as fi stiut ce stiu acum despre lumea subtila, nu as fi facut acest experiment.

Asa ca, nu recomand Ayahuasca.

Am realizat ca tot ceea ce obtii prin acest procedeu, ba chiar mult mai mult, poti obtine natural prin meditatie.

Bineinteles ca este nevoie de multi ani de meditatie, insa ce este al tau, este al tau, pentru totdeauna.

Emotia Spirituala (Bhav) - este scurtatura catre Bliss si Conectarea cu Sinele Superior

Una din experientele care mi-a adus un feedback extraordinar,

ca sunt pe calea cea buna si ca am facut un progres important in evolutia mea spirtiuala, a fost confirmarea spontana venita de la un Sfant.

In ashramul din India, la una din intalnirile cu Maestrul Spiritual, eram vreo 30 de cursanti in sala, discutam, fiecare punea intrebari. La un moment dat, Maestrul se opreste, se uita la mine si ma intreaba: „Cum de esti in Bhav (emotie spirituala) tot timpul? Ce eforturi ai facut?”

Eu, surprins de intrebarea asta, nici nu stiam ce sa raspund. „pai...am un program de practica intensa....”. Am detaliat ce eforturi am facut...insa, parca nu aveau nici un sens, avand in vedere ca toti de acolo faceau asta, chiar de mult mai multi ani decat mine.

Abia dupa aceea mi-am dat seama ca a fost **Gratia Divina.**

Este important ca noi sa facem eforturi, insa, fara Gratia Divina nu ajungem nicaieri. Ea vine atunci, cand dorinta de Dumnezeu este arzatoare.

Singuratate vs. Solitudine

Mintea este sociala si are nevoie de altii; uraste sa fie singura si linistita(in singuratate).

Sufletul, in schimb, nu se simte niciodata singur, pentru ca este una cu Totul (se afla in solitudine).

Oamenii cred ca, daca sunt singuri, trebuie sa fie tristi. Este o asociere total gresita, pe care a creat-o mintea extrovertita. Am fost conditionati, sa credem ca trebuie neaparat sa iesim, sa ne intalnim cu alti oameni, pentru ca numai asa am putea fi fericiti.

Acest tip de fericire este unul superficial.

Fericirea nascuta din solitudine este foarte profunda.

De fapt, nu poti experimenta Bliss intr-o multime de oameni!

Yogananda spunea: „Solitudinea este pretul maretiei".

Acum mai multi ani, dupa ce avusesem o viata sociala intensa, cu multi prieteni, am decis, destul de brusc, sa ma retrag din majoritatea interactiunilor si sa petrec mai mult timp singur, in afara orasului, in meditatie si studiu.

Intr-o zi, m-a vizitat o prietena, care mi-a impartasit ca prietenii mei sunt ingrijorati pentu mine. Ce se intampla cu Dragos de nu mai iese, e bine? Mi s-a parut amuzant si interesant sa observ ca avem aceste asocieri gresite, in legatura cu ceea ce credem ca ne aduce fericirea.

Cel putin, daca ar sti, cat de Fericit poti fi in solitudine!

#5. Purificarea Mintii

Te-ai gandit vreodata de unde vine nefericirea ta?

Cel mai probabil, primul raspuns care iti vine in minte, este

acela ca ea vine de la persoana X, sau de la sef, partener, datorii, criza etc.

Daca stai sa analizezi, toate acestea nu sunt decat declansatorii externi, care iti scot la suprafata si iti activeaza un anumit tipar din mintea ta subconstienta.

In mintea subconstienta exista tipare, formate de-a lungul timpului, care ne dicteaza reactiile, respectiv cum actionam (de fapt, reactionam) si modul in care functionam in viata de zi cu zi, respectiv ”pe pilot automat”.

Toate aceste situatii externe, care activeaza tipare din subconstient, sunt de fapt oportunitati de vindecare!

Daca vrem sa vindecam sau sa schimbam tiparele cand acestea se declanseaza, este deja prea tarziu.

De exemplu, daca ceva ti-a declansat furia, nu o mai poti controla atunci. Sau, daca ai un viciu si a fost declansat stimulul, nu mai poti opri comportamentul, desi, intelectual, stii ca nu iti face bine.

Solutia este sa ne facem temele acasa!

Adica, sa lucram cu tiparul/amprenta respectiva atunci cand suntem in control.

Si asta inseamna, munca zilnica. Si Vointa!

Este un proces dificil sa schimbi directia vaporului, insa merita totul, pentru ca, nimic nu este mai important decat cresterea

ta, respectiv, sa devii o persoana libera, mai buna, cu calitati si virtuti.

Acest proces nu este pentru toata lumea, pentru ca majoritatea oamenilor vor solutii rapide, care sa nu necesite efort prea mare. Discutand cu o prietena, aceasta m-a intrebat daca, noi, chiar suntem responsabili pentru tot? Si glumea, spunand ca mai bine luam niste alcool sau xanax. I-am raspuns ca, probabil, ar putea avea succes, deoarece oamenii asta vor, solutii rapide. Insa, astfel, nu vom deveni oameni liberi, ci dimpotriva, ”dependenti”.

Credem ca avem libertate, insa suntem sclavii propriei noastre minti si ai dependentelor noastre.

Este greu sa acceptam ca totul din exterior este numai o reflexie a ceea ce este in interior. Asa cum ***ce este jos este si sus*****,** tot asa, ***ceea ce este in exterior este si in interior.***

Daca vrem sa schimbam ceva si sa o facem consistent, trebuie sa lucram in ” interiorul” nostru. Asta inseamna purificarea mintii sau ”curatenia interioara”, cum imi place mie sa-i spun.

Cineva, care are “datorii”, nu poate “investi”

Asa cum, daca avem datorii la banca, nu prea avem bani de investit intr-o oportunitate, tot asa si in viata, trebuie sa ne platim datoriile, inainte sa avansam.

Sunt mai multe astfel de datorii, ca de exemplu: Karma, defectele de personalitate, obiceiurile si tiparele negative.

Ti-ai spus vreodata, “Cum am putut face, eu, asta? Cum am avut reactia asta? E prostesc!”

Nu e prostesc. Ti-a luat o perioada foarte lunga de timp si ai investit multa energie in acest comportament/obicei.

Ca sa schimbi sau sa opresti acest comportament, este nevoie sa “investesti”, intr-un nou comportament, cel putin tot atat de multa energie. Si primul pas, pe care trebuie sa-l facem, este, sa nu mai acumulam noi datorii; sa intelegem ca, fiecare actiune are un efect - fie ma ajuta si imi aduce ferice, fie imi va aduce suferinta, in viitor.

“Degeaba iti doresti ceva cu mintea constienta, daca subconstientul are alt plan”

Nu va functiona!

Trebuie sa comunici cu mintea subconstienta si sa creezi acolo dorinta, sa plantezi acolo ideea respectiva.

Este o mare confuzie si credem ca mintea intelege, daca noi, la nivel intelectual, avem claritatea perfecta a ceea ce ne dorim. Insa, nu este chiar asa.

Mintea subcontienta nu este rationala. Acolo este sediul emotiilor, al tiparelor automate.

Pentru mintea subconstienta avem nevoie de un alt mod de comunicare, un mod de comunicare al emotiilor, al imaginilor, al trairilor. Altfel, nu vor aparea decat frustrari si, oricat efort

depunem, nu se intimpla nimic.

In **Programul ”EPIC” - Elimina-ti piticii de pe creier,** invatam cum sa comunicam cu Subconstientul, folosind tehnici ce se aplica la nivel Psihologic si Spiritual.

MINTEA ESTE PRECUM O GRADINA!

Zilnic trebuie sa ai grija de ea, sa smulgi buruieile si sa uzi florile.

Cu cat o lasi nesupravegheata, cu atat te vei trezi cu o gradina invadata de buruieni si cu florile ofilite.

Buruienile sunt ***piticii.*** Florile sunt ***calitatile***.

Cand Mintea este intr-o stare pasiva, atunci apar ”pasele” proaste. Acestea sunt periculoase, pentru ca sunt convingerile care te limiteaza, sunt ***piticii*** care ies la suprafata si se multiplica! De multe ori viata este asa cum o vedem noi, iar noi, suntem asa cum ne auto-percepem. Toate aceste convingeri sunt produse de mintea noastra si ne determina sa stam pe loc, sa nu evoluam.

Asa ca, tine-ti mintea ocupata cu gandire creativa tot timpul, cu dezvoltarea virtutilor, calitatilor, opuse defectelor, prin repetarea de afirmatii pozitive, prin repetarea mantrelor sau practicarea meditatiei.

Nu scapa mintea din vedere! Pazeste-o mereu! Si, o poti pazi cel mai bine repetand Numele Domnului sau o mantra!

Acestia sunt cei 5 Piloni ai Bliss, pe care trebuie sa ii integrezi si sa ii dezvolti in viata ta! Pentru a-i putea dezvolta, avem nevoie si de cele 5 Ajutoare care ne vor ajuta sa facem transformarea si sa aducem aceasta intelegere in fiecare celula a corpului si mintii noastre.

Capitolul VII: Ajutoarele Bliss!

„Drumul spre fericire presupune trei secrete: hotărâre, efort şi timp.” — Dalai Lama

Dupa cum probabil ai constatat, **Bliss** include aproape toate aspectele Vietii tale.

De aceea avem nevoie de Ajutoare in acest proces de Redobandire a dreptului nostru la Fericire!

#1. Obiceiurile Suportive

Nu putem fi atenti, concentrati, disciplinati pe toate ariile vietii, in acelasi timp. Este un consum de energie mult prea mare.

De aceea, secretul este sa folosim gramele de Vointa si de Energie pe care le avem zilnic, pentru a instala obiceiuri suportive! Nu vom realiza mare lucru doar cu vointa si, o „sa fie greu”. Creierul se va revolta.

Obiceiurile sunt mecanismul creierului de a economisi energie.

Mintea subconstienta (unde sunt stocate obiceiurile) nu face diferenta intre obiceiuri bune sau rele. Asta depinde de discernamantul nostru cand le instalam.

Obiceiurile proaste se instaleaza mult mai usor, pentru ca recompensa/ placerea este instanta, chiar daca ne saboteaza, pe termen lung.

Obiceiurile bune sunt mai greu de instalat pentru ca placerea / recompensa este amanata, insa ea este mult mai mare.

Ducem zilnic un Razboi intre Suflet si ego (Sinele Superior si Sinele inferior) – pentru evolutie si implinire, pentru a ne afirma potentialul, versus a ne tine pe loc, in confort.

Obiceiurile bune sunt soldatii cu care castigam lupta cu natura noastra inferioara.

Cu cat avem obiceiuri mai bune si solide avem mai multi capitani si colonei de oaste.

Ti s-a intamplat, sa iti stabilesti un obiectiv, sa iti propui ceva si totusi sa nu realizezi obiectivul respectiv? - Ni se intampla tuturor:)!

Vreau sa iti impartasesc un mic “truc”, care pe mine m-a ajutat mult sa ies din zona de confort si sa actionez, chiar daca nu aveam “chef”.

Acest mic “truc” m-a ajutat sa imi ating multe obiective.

Se numeste <u>CADRUL DE INEVITABILITATE.</u>

Adica, cum creezi conditiile astfel ca, ceea ce iti propui, sa aiba sanse foarte mari de a se intampla.

Hai, sa-ti dau un exemplu. Anul trecut, in vacanta de vara, mi-am revizuit obiectivele si mi-am propus sa-mi imbunatatesc abilitatile de vanzare si sa-mi dublez venitul.

Astfel ca, din septembrie, am inceput sa tin seminarii saptamanal, programate pe 3 luni. Pana atunci, le faceam neregulat, cand aveam chef si cand simteam ca e “timpul”. Am programat seminariile dinainte, le-am lansat, s-au inscris participantii, asa ca, nu mai aveam cum sa dau inapoi.

Fie ca aveam “chef” sau nu, trebuia sa intru ”in stare” si sa dau 100%!

Aceasta m-a ajutat mult, mai mult chiar decat sa-mi ating obiectivul. M-a ajutat sa cresc. M-a ajutat sa-mi antrenez “muschiul emotional” si uitandu-ma inapoi, chiar daca au fost momente provocatoare, a meritat din plin sa creez acest context.

Asa ca, te invit sa te gandesti la obiectivul tau!

Care este acea actiune, pe care sa o poti face astazi si care sa iti creeze CADRUL DE INEVITABILITATE?

Daca vrei sa mergi la sala si tot amani, poate iti stabilesti o intalnire cu un antrenor personal.
Daca vrei sa iti instalezi un obicei nou, de care obicei existent il poti lega? Sau ce partener iti iei ?
Daca vrei sa mananci mai sanatos, poate arunci sarmalele si dulcurile din casa, iti faci provizii de legume si iti iei un blender.

Ce poti face chiar acum, ca sa creezi acel context, care sa te ajute in atingerea obiectivului tau?

Nu lasa acest mesaj sa treaca pe langa tine si sa zici “Da, e interesanta ideea” si sa nu faci nimic cu ea!

Raspunde-ti la aceasta intrebare si pune-o in practica, ASTAZI!

Sunt multe obiceiuri pe care le poti instala si care te pot ajuta.

Vreau sa iti recomand doar unul, care cred ca este cel mai important.

Obiceiul de baza: **Rutina de dimineata** (si nu numai; si de seara), care este baza pentru energie si pentru incarcarea bateriilor corpurilor tale (fizic, energetic, mental si spiritual) cu energie!

Altfel, vei ramane „in pana”, daca mergi cu rezervorul pe rosu.

Cum facem asta? Cum instalam acest obicei?

- Imediat cum te trezesti, dedica-ti macar 10 minunte si fa exercitiile de reincarcare a corpului si mintii tale (pe care le-ai invatat la workshopurile noastre, sau altele, cu care rezonezi)
- Repeta aceste exercitii pentru minim 21 de zile, de preferat la aceeasi ora, pana iti intra in automatism.
- Fa in asa fel, incat, sa inceapa sa iti placa ceea ce faci! Selecteaza tehnicile care iti fac placere, simte ca iti aduc valoare si ramai cu astea, chiar daca la inceput e “dureros”; nu poti continua pe termen lung, daca nu incepe sa-ti faca placere. Bucura-te de proces! Fii bland/a cu tine si recompenseaza-te apoi!

- Daca ai deja un ritual, sau dupa ce l-ai stabilit pe cel de baza, creste cantitatea (tehnici si timp) si calitatea (concentrarea si devotiunea).

#2. Eficienta si Managementul Timpului

Timpul este una din cele mai importante resurse pe care le avem, mai importanta decat banii, insa nu la fel de importanta ca energia.

Asa ca Investeste timp pentru a genera mai multa energie si o sa faci totul mult mai productiv.

Timpul este limitat, asa ca este important sa il gestionam eficient.

Suntem fiinte spirituale, cu o experienta umana.

Asa ca trebuie sa gestionam ambele planuri.

Cu cat suntem mai prinsi in planul material si incercam sa gasim fericirea aici, ne prindem si mai tare in marea capcana fericire-suferinta, din care nu mai iesim si, mai ales, nu mai avem timp pentru suflet.

Pentru a iesi din aceasta capcana iti recomand principiul Eficienta - Perfectiune!

Majoritatea oamenilor incearca sa gaseaca perfectiunea pe planul material, ceea ce este o iluzie. Aici totul este schimbator, trecator, deci nu poate fi perfect.

Putem gasi Perfectiunea numai in Planul Spiritual.

Asa ca, pentru planul Material, iti recomand ca principiu, **EFICIENTA!** Nu e nevoie sa fie perfect (desi stiu ca pentru unii asta este o mare provocare).

Numai asa, putem avea timp si Energie pentru a ne dedica si planului Spiritual, unde putem gasi Fericirea, pe care o cautam cu adevarat.

Vreau sa impartasesc cu tine o tehnica simpla si foarte eficienta - Managementul Timpului si Eficienta, pe care am predat-o la Business Days.

Tehnica se numeste **SPOR!**

S - Scrie! Este ”to do list-ul”; scrie toate activitatile pe care le ai de facut.

P - Prioritizeaza! Acorda-le o valoare, Scrie care sunt activitatile de 100$, 10$, 1 $ si -1$, in functie de cata valoare iti aduc sau, chiar, iti iau.

Exemplu: pentru mine activitatile de 100$ sunt Meditatia si Practica Spirituala, Crearea de continut, Tinerea de seminarii; activitati de10$ sunt: sportul, mancatul sanatos, de 1$ sunt: facutul curateniei, iar de minus 1$ - daydreaming☺

O - Optimizeaza! Asta e pasul cel mai important.

Iata ce poti face aici:

- Elimina mai ales activitatile de -1$ dar poate si multe din celelalte.
- Deleaga activitatile de valoare mai mica.
- Automatizeaza (de exemplu: plati, emailuri etc).
- Pentru restul, aplica regula lui Pareto: Care sunt cele 20% din eforturi care iti aduc 80% din rezultate si fa doar acele 20% din activitati.

R - Revizuieste si Repeta!

Te invit sa faci acest mic exercitiu **SPOR.** ...in scris, da!:)

Adica, sa urmezi pasii si nu doar sa citesti si sa treci mai departe.

O sa vezi ca, iti va aduce multa claritate in ceea ce este cu **adevarat important pentru tine, pe ce sa iti focusezi energia si ce sa elimini din activitatea ta.**

#3. Terapii de Vindecare Spirituala

Energiile Negative sunt un obstacol major in calea Fericirii noastre si ne afecteaza atat la nivel Fizic, Mental, Emotional, cat si Spiritual.

De aceea, avem nevoie de terapii de Vindecare Spirituala.

Si nu trebuie sa fie lucruri complicate. Pot fi: terapia apa cu sare, rugaciunea, tamaia, curatari energetice si altele, pe care le invatam in Programul Ananda – program practic de crestere spirituala accelerata.

Natura este Vindecatoare. Stai cat mai mult in Natura!

Fie ca esti constient sau nu, atunci cand stai mai mult in natura, te vindeci Mental, Emotional si Fizic. Elementele naturii sunt elemente vii, au o componenta emotionala si una energetica, extrem de puternica. Natura da forta omului. De exemplu, varfurile muntilor sunt legate de centrul soarelui si, in acelasi timp, absorb toate impuritatile. Daca sunteti intr-o indispozitie si urcati pe varful unui munte, indispozitia va disparea si va veti intoarce cu bateriile incarcate.

Lucrul cu elementele naturii se face pe principiul legii corespondentei: *ceea ce este sus, este si jos, ceea ce este in grosier(fizic), este si in subtil (emotional).*

Soarele vindeca emotiile negative de rusine, vinovatie, invidie, regrete etc, care sunt emotii de tip apa. Pe langa energia calorica, Soarele ofera si un foc, care purifica, care ”usuca” acele otravuri din sufletul tau.

Apa curgatoare curata furia, mania, panica, disperarea, agresivitatea, nemultumirea, care sunt emotii de tip foc. La fel cum apa stinge focul in fizic, in subtil, componenta emotionala a apei va stinge focul emotional negativ.

Vantul alunga fricile legate de boala, saracie, singuratate, respingere etc, care sunt emotii de tip aer. Lasa energia vantului (aerului) sa le disperseze prin forta sa!

Mergi in natura saptamanal! 25-30 de minute, daca ai ocazia, conecteaza-te cu natura, cu spiritele acestor elemente din

natura, adu in constienta ta emotia negativa cu care vrei sa lucrezi si simte apoi forta elementelor naturii (soarele, vantul, apa), care iti atinge, ”mangaie” sufletul, intr-un fel anume. Chiar daca nu stii si nu intelegi inca, ce se intampla in profunzime, sigur vei simti o eliberare!

#4. Grup Suport

„Mediul este mai puternic decat Vointa” spune Yogananda

Este important, mai ales in aceasta Calatorie catre Sinele nostru si catre Bliss, unde de multe ori innotam contra valului/curentului, sa avem oameni cu care sa impartasim trairile si experientele si sa gasim sustinere, intelegere si inspiratie.

De aceea, am creat **Grupul suport de practica**, pentru impartasire si experimentare.

Este un grup selectiv si nu acceptam pe oricine, insa, daca esti dedicat/a pe acest drum, cu siguranta vei primi informatia cum sa faci parte din el.

#5. Creste-ti Vibratia

De ce este important sa iti cresti vibratia si Cum faci asta?

Tesla spunea: “daca vrei sa cunosti secretele Universului, gandeste in termeni de Energie, Vibratie si Frecventa”.

Fiecare dintre noi suntem un tipar energetic, ce vibreaza la o anumita frecventa… si, aceasta este ceea ce atragem in viata

noastra, prin rezonanta.

Persoanele, banii, relatiile, evenimentele, totul este o reflexie a ceea ce este stocat in interiorul tau (mai exact, in mintea subconstienta).

Daca vibratia este joasa si emana mai mult frica, teama, vinovatie, rusine etc., aceasta vei atrage in viata ta. Daca este o vibratie inalta, aceasta vei manifesta.

Vibratia pe care o emani, este suma vibratiilor tiparelor/amprentelor subconstiente, formate de-a lungul timpului, stocate in subconstientul tau.

Un exemplu clasic este acela, cand atragi un anume tip de partener intr-o relatie, care nu iti este benefica. La un moment dat, constientizezi asta si te desparti, insa, daca nu vindeci si tiparul, vei continua sa atragi tot acelasi tip de partener. Pentru ca, nu tu il atragi (intelectual), ci tiparul energetic din mintea ta subconstienta il atrage, prin rezonanta.

Totul in acest Univers are o anumita vibratie. Cu cat reusesti sa te ridici la o vibratie mai inalta, vei intra in rezonanta cu oameni, circumstante, de natura similara si bineinteles vei trai si o emotie pe masura, mult mai pozitiva.

Cum facem aceasta efectiv? Cum ne crestem vibratia? Si nu pentru moment! - Aceasta o poti realiza, facand sport, de exemplu, sau dansand.

Sa faci o transformare durabila in subconstient, sa cresti acolo

vibratia, aceasta este ceea ce conteaza!

Putem sa ne crestem vibratia, trecand din tiparele energetice joase, lente ale lumii materiale, la vibratiile inalte ale spiritului.

Cum facem asta?

Incetinind agitatia mintii si a gandurilor, prin starea de relaxare si meditatie, permitem vibratiilor inalte ale spiritului sa ajunga la noi. Tu nu vei putea experimenta tristete, deznadejde, frica, ingrijorare daca, in sufletul tau aduci pace, iubire, speranta, armonie.

Nu uita ca, la orice fel de problema, exista o solutie spirituala, in care solutia este Spiritul sau conexiunea ta cu Dumnezeu, iar problemele sunt Iluzii sau rezultatul atasamentului tau fata de ele. Doar alegerea ta este importanta.

Dupa cum spune Deepak Chopra ”gandurile fericite creeaza molecule fericite si gandurile sanatoase creeaza molecule sanatoase”, modul in care tu privesti lumea si imaginile pe care le ai in minte stabilesc ceea ce tu poti obtine in viata.

Un alt instrument, unul dintre cele mai puternice instrumente pentru a-ti creste vibratia este “Japa” (in sanskrita), care inseamna repetarea unei Mantre sau a Numelui Domnului.

Este o practica raspandita in Orient. La noi, cea mai apropiata ar fi ***Rugaciunea Inimii*** -“Doamne Isuse Hristoase, miluieste-ma pe mine”.

Mantra este un sunet sau o serie de cuvinte cu o putere spirituala mare (in sens restrans, mantrele au o folosire mult mai stricta).

Mantra este o cheie (asa cum sunt si simbolurile din Reiki, de exemplu) care te conecteaza cu un camp vibrational inalt.

Asa cum spuneam, in acest Univers energetic exista campuri cu frecventa mai scazuta sau mai inalta.

Prin repetarea unei mantre, ne conectam la un camp vibrational mai inalt si beneficiem, atragem in campul nostru acea vibratie.

Daca nu rezonezi cu o mantra anume sau ti se pare ca este prea “religios”, poti folosi un simplu cuvant gen **Bucurie** sau **Iubire** care, te ajuta si ele, sa iti cresti vibratia.

Testeaza! Testeaza! Testeaza!

Capitolul VIII: Fericirea se castiga in lupta

„Toată lumea vrea să trăiască pe vârful unui munte, fără să știe că adevărata fericire este în felul în care urci pantele abrupte spre vârf.” — Gabriel Garcia Marquez

Crezi ca fericirea este o optiune?

Sunt postate pe retelele de socializare tot mai multe mesaje de genul “Fericirea este o optiune!”, care sunt foarte apreciate si rasplatite cu multe like-uri.

Daca fericirea este o optiune, o alegere, de ce sunt totusi oamenii (tot mai) nefericiti?

Cel putin asta arata statisticile referitoare la cresterea numarului celor care merg la psiholog, la violenta in crestere, la numarul divorturilor etc.

Raspunsul detaliat este, desigur, mai complex, insa raspunsul pe scurt este: **Din ignoranta!**

Cautam fericirea acolo unde nu o vom gasi niciodata!

Si tocmai aceasta ne face nefericiti!

Nu este pentru ca nu avem resursele, capacitatea, vointa de a fi fericiti. Ci, pentru ca le investim in alta parte, decat unde ar trebui… De exemplu la “Casino”, cum imi place mie sa numesc acest model de existenta.

Pentru a fi fericiti, nu trebuie sa facem nimic! Aceasta **este natura Sufletului**: ***Sat- Chit- Ananda (Existenta – Constiinta - Bliss!).***

Acest Bliss (Beatitudine sau Fericire a Sufletului) este esenta ta si ea este permanenta.

Problema este ca noi cautam un alt tip de fericire, lumeasca, o fericire a simturilor si a mintii, a placerilor, ceea ce ne indeparteaza de suflet si de natura noastra.

Dar pentru ca ne-am pierdut conexiunea cu sufletul, acum trebuie sa o recastigam si trebuie sa luptam pentru asta.

Aceasta este optiunea si alegerea pe care o avem de facut pentru a fi fericiti!

Trebuie sa devenim ”*razboinici ai Fericirii”* !:)

Trebuie sa “luptam“ pentru fericire!

Oricum o faci, fa-o, dar nu proactiv! Te zbati cand suferi, cand ai probleme, dar cand esti fericit sau multumit, pe moment nu mai faci nimic.

Este o greseala!

Mergem la doctor doar cand ne doare. Insa, atunci este prea tarziu.
Trebuie sa invatam sa prevenim nefecirirea si sa fim Proactivi in a fi Fericiti! Asta inseamna sa lupti pentru fericire!

Adica, sa integram Pilonii, Fundamentele si Ajutoarele Fericirii in viata de zi cu zi si sa devina parte din noi. Nu doar sa aplicam ceva cand ne simtim “naspa”. Nu rezolvam nimic asa.

Ramanem in aceeasi paradigma veche, a aversiunii fata de nefericire si a atasamentului fata de fericire.

Transcedem aceasta paradigma, cand realizam ca acest joc al fericirii corpului si mintii este un joc mic, ca si cum am juca in liga D de fotbal, in loc sa jucam in prima liga.

Ca sa promovam in prima liga trebuie sa dam prioritate Fericirii Sufletului.

Numai asa vom experimenta o fericire constanta si de cu totul alta calitate, fata de ceea ce ai experimentat pana acum, o fericire care ne va umple fiecare celula de bucurie si Bliss! si de care nu ne vom satura, pentru ca, aceasta este natura noastra!

Exista si o alta lume

Cand ne uitam in jur sau la televizor si vedem tot timpul atat de multa violenta, furie, rautate, incepem sa credem ca asa este normalul, in ziua de azi.
Insa, nu trebuie sa fie asa. Exista si o alta lume, o lume plina de iubire si grija fata de ceilalti.

Am experimentat aceasta in Ashram, intr-o comunitate in care locuiesc si traiesc in armonie, rabdare, iubire si compasiune peste 500 de oameni.
Fiecare are rolul lui, de la a pregati masa, pana la a face arta, a tine seminarii sau a raspandi spiritualitatea.

Cum poate exista o astfel de lume? Care este secretul?

Secretul este Practica Spirituala

Ce inseamna pe scurt? Inseamna, a depune eforturi zilnice pentru a deveni o persoana mai buna.

Inseamna a lucra cu defectele tale de personalitate, a elimina tiparele negative din mintea subconstienta si a dezvolta calitatile divine, devenind o varianta mai buna a ta: o mama mai buna, un sot mai bun, un profesionist mai bun, un om mai bun.

Din pacate, suntem atat de prinsi in fuga ”de zi cu zi” dupa lucruri care nu conteaza, pe care, insa le credem atat de importante, incat uitam care este scopul nostru si cine suntem de fapt.

Am constatat (ceea ce si cercetarea spirituala arata) ca mai putin de 10 % dintre oameni sunt in cautarea spirituala si sunt dispusi sa faca efort pentru a creste spiritual, ceea ce este trist! Insa, aceasta este realitatea.

Eu numesc „a lupta” pentru Fericire a face Practica Spirituala, sau a depune eforturi zilnice pentru a evolua.

Poate termenul de lupta nu iti suna bine, dar e nevoie de mult efort si nu sa lasam energia, lucrurile sa „curga de la sine”. Cred ca aici este o mare confuzie cu a fi in flow.

Ca sa ajungi sa fii in flow trebuie sa depui mult efort pana

acolo. Si sportivii de performanta trebuie sa fie in flow cand performeaza si pentru aceasta este nevoie sa faca mii de ore de antrenamente. Vointa si Disciplina iti vor da forta sa te autodepasesti.

O parte din Energia cosmica intra in corp prin Medulla Oblangata, punctul din scobitura de la baza craniului si merge in jos pe coloana vertebrala pana la baza ei, in prima chakra.

Scopul nostru este sa ridicam din nou aceasta energie prin coloana catre creier, prin diferite tehnici sau meditatie, energie care ne va ajuta sa atingem stari de constiinta superioare.

De fapt mare parte din aceasta lupta se da atat metaforic, cat si la propriu, in coloana, efectuand echilibrarea si armonizarea energiilor chakrelor.

Cu cat energia este mai jos, constiinta este dirijata catre materie. Cu cat ridicam energia catre creier, constiinta este inalta si orientata catre divin.

Asa cum am vazut in capitolele de la inceput, in functie de nivelul de constiinta vei experimenta si mai multa Fericire, Bucurie, Pace, Beatitudine, sau dimpotriva, Furie, Vinovatie, Rusine, Frustarre, etc.

Cand energia cumulata din cele sase chakre, care functioneaza echilibrat, ajunge in Sahasrara, in chakra 7, din varful capului, ajungem si la Realizarea Sinelui si conexiunea cu Divinitatea. Aceasta stare se atinge numai cand trupul, mintea si spiritul

sunt integrate si echilibrate. Energia acumulata in chakra 7 este legata de capacitatea noastra de a functiona in unitate cu noi insine si cu universul.

Problema este ca energia pe care o avem de la sine, are tendinta naturala sa se duca in jos si in afara prin simturi, ea fiind trasa in afara de toate dorintele, piticii de pe creier (care de fapt sunt legati de chakre si trag energia in afara), obiceiurile nocive, etc.

De aceea ne este greu sa ne concentram, sa meditam si suntem tot timpul in agitatie si alergatura.

Rolul nostru este sa retragem aceasta energie, sa nu o pierdem pe lucruri care nu conteaza si sa o ridicam catre creier.

Intr-un fel putem compara aceasta cu a innota contra curentului.

Pentru ca majoritatea oamenilor sunt dusi de val, dar nu intr-un loc bun, de cele mai multe ori. Desi pare ca ne bucuram de placere, nu este decat o suferinta ascunsa la colt.

Sper ca devine un pic mai clar la ce ma refer, cand vorbesc despre a lupta pentru Fericire si de ce nu se intampla de la sine.

Ce poti face concret?

“Lupta” se da permanent. Si trebuie sa ne pazim mintea

neincetat, pentru ca suntem intr-un razboi la nivel subtil.

Poti incepe cu 15 minute, dimineata de a face mici exercitii pentru a-ti disciplina corpul si mintea…asa cum am discutat la Ritualul de Dimineata.

Daca nu stii sau nu iti este clar ce sa faci, te asteptam la unul din workshopurile noatsre.

„Fiindcă nu știi ce te-așteaptă mâine, luptă să fii fericit astăzi.” — Omar Khayyam

Capitol IX: <u>Recapitulare</u>

„M-am culcat și am visat că viața era fericire. M-am trezit și am văzut că viața este datorie. Mi-am făcut datoria și-a venit fericirea.” — Rabindranath Tagore

Chiar daca vei citi numai acest capitol, vei lua contactul cu cele mai importante idei.

Vei sti ce sa faci: fie sa recitesti cartea, fie sa o arunci!

Cred ca sunt cateva idei noi si provocatoare, pe care mintea nu le poate accepta usor.

Lasa-le sa se aseze!

Scopul aceste carti este sa iti aduca un pic mai multa CLARITATE despre ceea ce inseamna Bliss si cum il putem experimenta cat mai mult in viata noastra.

Iar asta presupune gestionarea tuturor aspectelor din viata ta si concret cum sa imbinam Planul Material cu Planul Spiritual.

Asa cum spunea Iisus „Urmeaza Imparatia Lui Dumnezeu si toate celelelate ti se vor adauga tie”.

Desi ar trebui sa fie firesc, foarte putini ne traim viata intr-o relatie constienta cu cele doua planuri, care se interconditioneaza si se influenteaza reciproc.

Greseala pe care o facem de obicei atunci cand incepem

calatoria spirituala este sa ignoram planul material, corpul si ego-ul.

Nu avem cum, pentru ca ele sunt parte din noi si isi cer drepturile. Asa ca este esential sa gestionam tot acest ansamblu: corp, minte, suflet sau Suflet-ego, cu destinatia „acasa".

Iar asta presupune maiestrie, arta, negociere si bineinteles Instrumente practice.

Pentru aceasta Calatorie avem nevoie de Cele 5 Fundamente, 5 Piloni si 5 Ajutoare ale Bliss!

Cauza fundamentala a NeFericirii este IGNORANTA, adica intelegerea gresita a esentei noastre si a cine suntem cu adevarat.

Tine minte: **"Esti o fiinta spirituala care are o experienta umana"** - ***Nu invers!***

Nu putem fi Fericiti fara sa intelegem si sa integram acest adevar in constiinta noastra!

Secretul Fericirii consta in a sacrifica fericirea corpului si mintii, pentru a obtine Fericirea permanenta a Sufletului (Bliss)!

Cu cat sacrificam mai mult fericirea materiala (placerea), cu atat mai putin suferim si avem resurse pentru a obtine Bliss!

Sa nu uitam ca sacrificarea nu inseamna sa renuntam la

fericirea materiala (la bani, casa, job etc,), ci, doar sa renuntam la atasamentul fata de ele.

<u>Atasamentul este cauza suferintei, nu lucrurile in sine.</u>

Dorinta de fericire este chiar cauza nefericirii!

„Fericirea este armonia dintre ceea ce gândești, ceea ce spui și ceea ce faci.” — Mahatma Gandhi

Natura noastra fiind Bliss, faptul ca vrem sa experimentam fericire lumeasca, nu face decat sa ne scoata din Bliss si sa ne arunce in nefericire.

De ce facem asta?

Din Ignoranta! Si pentru ca suntem tentati de o forta inteligenta, dar iluzorie, Maya.

Cand dorinta de fericire lumeasca inceteaza, incepe Bliss-ul!

Daca vrem sa obtinem Fericirea superioara a Sufletului, trebuie ca, treptat sa ne schimbam obiceiul de a gasi fericirea in obiectele exterioare.

Este in regula sa ne satisfacem nevoile corpului, insa, este usor si sa activam dorintele nelimitate ale mintii.

De aceea, sunt importante **disciplina, discernamantul** si **non-atasamentul**, care reprezinta armele cu care ne cucerim Dreptul Pierdut la Fericire!

Cand asteptarile sunt mai mari decat ceea ce ai in prezent, vei fi nemultumit.

Secretul este sa fii multumit acum cu ceea ce ai, cu ceea ce este si sa evoluezi constant!

De fapt, toata nefericirea vine din faptul ca ne consideram separati de ceilalti si de Divinitate.

Si cu cat ego-ul este mai mare, cu atat dorintele lui vor fi mai mari. Asa ca, fa eforturi pentru a reduce ego-ul!

Reducerea ego-ului este cheia cea mai rapida de a fi multumit. Numai atunci cand nu irosesti toata energia pe dorintele ego-ului, mai ai resurse pentru aspiratiile sufletului.

Capcana este ca dorintele ego-ului fiind nelimitate te vor lasa secatuit si nefericit!

Focusul efortului tau trebuie sa fie pe satisfacerea Aspiratiilor Sufletului.

La fel cum o lentila convexa sau concava distorsioneaza realitatea, la fel si ego-ul, prin dorintele, preferintele, atasamentele si aversiunile sale, distorsioneaza Realitatea si te face sa te afunzi in Iluzie si in Materie.

Astfel, alergi dupa un gram de placere, amestecat cu suferinta si ceea ce pierzi este Bliss- Fericirea, care este dreptul si natura ta.

Nu poti fi fericit fara Energie!
Managementul Energiei sa fie o prioritate a ta! Fii atent pe ce cheltui energia!

Ofera Fericire celorlalti! Este cea mai puternica modalitate da a fi Fericit! Iti hraneste sufletul! Bliss apare cand uiti de tine, in sprijinul celorlalti.

Contul acumulat de Karma ne determina mare parte din fericirea sau nefericirea pe care o vom experimenta in aceasta viata, pe baza actiunilor pe care le-am facut in trecut.

Insa karma se refera la Corp si Minte. Daca esti conectat cu Sufletul, vei trece prin acel eveniment si nu vei suferi, chiar daca el este asa zis „negativ".

Practica spirituala este cea care atenueaza destinul negativ (karma) si ne ajuta sa trecem prin el centrati, fara sa fim la fel de afectati.

Fericirea se datoreaza calitatilor, virtutilor pe care le cultivi, iar suferinta se datoreaza „piticilor de pe creier".

Cea mai mare fericire lumeasca este obtinuta prin sex. In momentul orgasmului, energia Kundalini este activata, energia, prana se echilibreaza si persoana experimenteaza Bliss pentru cateva momente. Adica, intra in comuniune cu Sufletul. Datorita ignorantei, persoana atribuie aceasta traire sexului si nu face decat sa sporeasca atasamentul pentru el. In schimb, costul este mare, pentru ca este o pierdere mare de

energie, creste ego-ul.

La fel se intimpla si atunci cand bem alcool, sau cu orice alta placere, gandurile se reduc si simtim Bliss de o calitate inferioara.

Adevarata Fericire sau Bliss poate fi obtinuta prin concentarea mintii si meditatie, atunci cand trecem dincolo de minte, cand experimentam natura Sufletului.

Bliss obtinut prin meditatie nu are efecte secundare si nu ne afunda in Iluzie, ci dimpotriva ne elibereaza!

Daca vrem sa nu mai suferim, trebuie sa mergem dincolo de jocul fericire-nefericire.

Starea de dincolo de fericire - nefericire se numeste "a fi in Centru" (non-atasament, sau ecuanimitate).

In aceasta stare, nu mai esti afectat de suferinta si nici nu mai dai importanta jocului mic al atasamentului fata de fericirea materiala.

In schimb, esti ancorat tot mai mult si mai profund in Fericirea Sufletului, in Bliss!

Daca ar fi sa reducem la cel mai simplu mod de a explica fericirea si Bliis:

Formula fericirii (cu f mic☺): *Fii Multumit Acum + Progres.*

Fericirea (Bliss) - nu are o formula! Ea este o emergent, adica

depinde de mai multi factori si piloni, pe care daca ii gestionezi corect, apare, emerge Fericrea (Bliss).

Fericirea (Bliss): fericire + ceilalti piloni.

Dintre toti factorii care influenteaza Bliss, cei mai importanti sunt: *Conexiunea cu Sinele Superior + Ajutorul dat Celorlalti (dezinteresat) + Purificarea Mintii.*

De fapt, Fericirea sau Bliss-ul nu trebuie sa fie scopul nostru! El vine ca Beneficiu sau ca Recompensa atunci cand ne aliniem cu Sufletul si ne Purificam.

„Dacă vrei să înţelegi cuvântul fericire, trebuie să-l înţelegi ca răsplată, şi nu ca scop.” — Antoine de Saint-Exupery

Capitolul X: Planul tau pentru Bliss

„Constitutia le dă oamenilor doar dreptul la fericire. Trebuie, însă să o găsești singur.” — Benjamin Franklin

Daca vrei sa faci aceasta tranzitie sau vrei macar sa ii dai o sansa, sa testezi daca este ceva dincolo de conceptul de fericire cu care esti obisnuit, va trebui sa iti faci un plan.

Nu este un proces usor. Ba dimpotriva, daca nu esti pregatit, vor fi forte care te vor intoarce imediat inapoi.

La inceput, cand pornesti in recastigarea Fericirii pierdute, experimentezi mai intai mai multa nefericire, pentru ca privezi mintea si corpul de placerile, cu care s-au obisnuit si vor tipa la tine, se vor revolta.

Trebuie doar sa te inarmezi cu energie, rabdare si vointa ca sa poti sa treci de ele .

Numai asa poti incepe sa experimentezi si sa vezi pe propria piele, daca exista si altceva in afara de acea fericire mediocra si capcana, care te arunca in suferinta, dar care se manifesta instant.

Daca pornesti in aceasta calatorie, vei avea alaturi de tine Universul si fortele pozitive ale Divinitatii, care te vor ghida, te vor sustine si iti vor da curaj si putere.

Va trebui sa inveti sa lucrezi cu ele si sa le chemi in ajutor.

Crezi in miracole?

In vara lui 2018 am fost aproape doua luni in Statele Unite, intr-un centru de meditatie si crestere spirituala si am avut parte de cateva “miracole”, pe care as vrea sa le impartasesc cu tine.

Scopul calatoriei mele a fost sa merg sa il intalnesc pe unul dintre discipolii directi ai lui Yogananda, care are un Centru de Meditatie langa Atlanta.

Mi-am luat biletul de avion dus-intors.

Intre timp, am primit un mesaj de la organizatia, fondata de Yogananda in California, pentru a participa intr-un program. Mai intai, mi-au propus sa stau o perioada la unul din centrele lor, de langa San Diego.

Am aplicat si am primit acceptarea cu o saptamana inainte sa plec spre Atlanta.

Asta ar fi insemnat sa pierd biletul de avion de intoarcere, pe care il cumparasem deja.

Cu numai cateva zile inainte sa plec, am primit de la compania aeriana, care asigura zborul de intoarcere, un email prin care mi se comunica ca zborul a fost decalat cu o zi si daca doresc, pot cere restituirea banilor integral.

Ceea ce am si facut si mi-am luat bilet din Atlanta catre California.

Astfel ca, dupa ce am petrecut doua saptamani la Roy, discipol direct al lui Yogananda, in varsta de 87 de ani, de la care am invatat foarte multe lucruri, m-am dus si in Ashramul din San Diego. Un ashram de calugari, cu program foarte strict, unde am avut parte de alte cateva experiente fabuloase.

Aproape tot ceea ce imi doream se manifesta foarte repede:

- Inca din primele zile voiam sa discut cu cineva si sa pun intrebari. # A doua zi am aflat ca vom avea intalniri, pe grupe, cu cate un calugar, care sa ne ghideze si sa punem intrebari. Iar eu am fost repartizat chiar in grupul calugarului "sef".☺
- Voiam sa imi cumpar cate ceva de la un magazin, pentru ca acolo nu era nimic in imprejurime, doar… curcani si iepuri salbatici ☺. # A doua zi au anuntat ca cine vrea sa mearga la shopping in oras, trebuia doar sa se treaca pe o lista.
- In luna august se desfasura in Los Angeles Conferinta anuala a membrilor, peste 5.000 de oameni din toata lumea. As fi vrut sa merg si eu, insa, in Los Angeles totul este foarte scump, inclusiv hotelurile; in plus, mai era si taxa de participare. # Insa, sa vezi "minune"!, pentru Rezidenti (printre care ma numaram si eu), in fiecare an se ofereau citeva locuri gratuit, inclusiv hotelul. Am facut o donatie pentru asta, pentru ca asa am simtit.
- Citisem mult despre munca lui Yogananda si despre ashramurile frumoase pe care le-a construit si as fi vrut sa le vizitez, dar si aceasta implica costuri mari. Insa ce crezi

ca s-a intamplat?

Cu o saptamana inainte de Conferinta din Los Angeles, au fost selectate 4 persoane, din cele 20 persoane care eram acolo, sa ajute la organizarea spatiului de desfasurare a conferintei, la hotel. Spre susprinderea mea, am fost inclus si eu pe lista participantilor la intalnire. S-a dovedit a fi una din cele mai tari experiente. Am stat la Lake Shirne, unul din cele mai frumoase ashramuri, am meditat in casa de pe apa, unde locuia Yogananda, cand mergea acolo. Bineinteles, am terminat de aranjat sala si apoi am mers la plaja☺ # La intoarcere ne-am oprit la Encenitas, celalalt ashram de pe malul oceanului Pacific.

Au mai fost si alte cateva intamplari de acest gen care m-au facut sa cred in ”miracole”.

Chiar la finalul acestei experiente am mai avut parte de genul acesta de… ”magie”. Cand mi-am cumparat biletul de intoarcere spre Romania, cautand ceva convenabil, am gasit un zbor cu o companie afiliata cu Iberia, la un pret foarte mic, aproximativ 200 euro din Los Angeles pana in Barcelona. Insa nu avea bagaj inclus și nici masa.

Spre surprinderea mea, cand am facut check-in-ul online, am constatat ca aveam bagajul de cala inclus.

Mi-am zis ca probabil este o greseala si or sa ma puna sa platesc la aeroport. Insa nu am platit nimic.

Mai mult, atunci cand au servit masa, desi nu comandasem,

am primit si masa (echipajul avea o lista doar cu cateva persoane, care platisera masa in avans). Astfel, am primit chiar 2 mese pe durata zborului, plus bauturi.

Sper ca peripetiile mele, de peste mari si tari, te-au amuzat un pic și poate, chiar te-au determinat sa-ti pui niste intrebari!

Am stat sa ma gandesc si eu, ce inseamna toate astea?!

Am mai multe raspunsuri, insa astept si parerea ta.

Crezi in miracole? Ce crezi, s-au petrecut? Au fost doar coincidente?

De fapt, nu exista miracole. Doar mintea noastra este cea care, neputand intelege acele evenimente, crede ca este ceva de domeniul fantasticului.

Daca intelegem legile acestui univers si dimensiunea subtila, totul are o explicatie.

Acest Univers este extrem de inteligent si totul este ordonat si ghidat de o Inteligenta Cosmica.

O Inteligenta care a creat Legile Universale, pe care noi trebuie sa le respectam, pentru a fi Fericiti!

Iar pentru aceasta trebuie in primul rand sa le cunoastem, pentru ca multe dintre ele sunt exact opusul a ceea ce ne invata societatea.

URMATORII PASI

Mi-a facut placere sa fim impreuna in aceasta scurta Calatorie si sper ca, si pentru tine, a fost o experienta frumoasa si utila!

Daca cateva lucruri din aceasta carte au rezonat cu tine, noteaza-le si pune-le in aplicare!
Acest model iti ofera tot ce ai nevoie pentru a implini acest proces si a-ti recastiga Fericirea.

Fie ca, ceea ce retii si iei cu tine din aceasta carte, sa fie o binecuvintare in viata ta si sa iti re-aminteasca de legatura ta launtrica cu Sursa Vietii, precum si faptul ca esti fiinta spirituala, cu experienta umana!

Trebuie sa muncesti asiduu pentru a deveni un ”Luptator al Fericirii”! Adica, trebuie sa depui eforturi pentru aceasta, altfel, nu se va intampla de la sine.

Este posibil ca unele concepte sa nu iti fie foarte clare. Nu intotdeauna reusim sa transmitem printr-o carte tot ceea ce vrem si, tocmai de aceea, mi-as dori sa participi la Workshop-uri, unde poti pune intrebari si poti comunica la un alt nivel.

Astept feed-back-ul si comentariile tale pe dragos@dragosbarbalata.ro.
Spune-mi cum a functionat pentru tine; ce a mers, ce nu a

mers, dar si ce putem imbunatati!

Si mai este ceva!

Daca te intereseaza **evolutia spirituala accelerata**, te asteptam in **Programul ANANDA** (https://www.landpage.co/ananda-bucuresti).

Celelalte Programe, Produse si Calendarul de evenimente, le gasesti pe **www.dragosbarbalata.ro**

Te rog sa nu crezi nimic din ce ti-am transmis in aceasta carte!

Doar iti adresez o invitatie!

Testeaza!

Sper sa ne (re)intalnim curand!

Pentru Evolutia ta!

Cu drag,
Dragos

Dragos Barbalata
LEAD YOUR LIFE